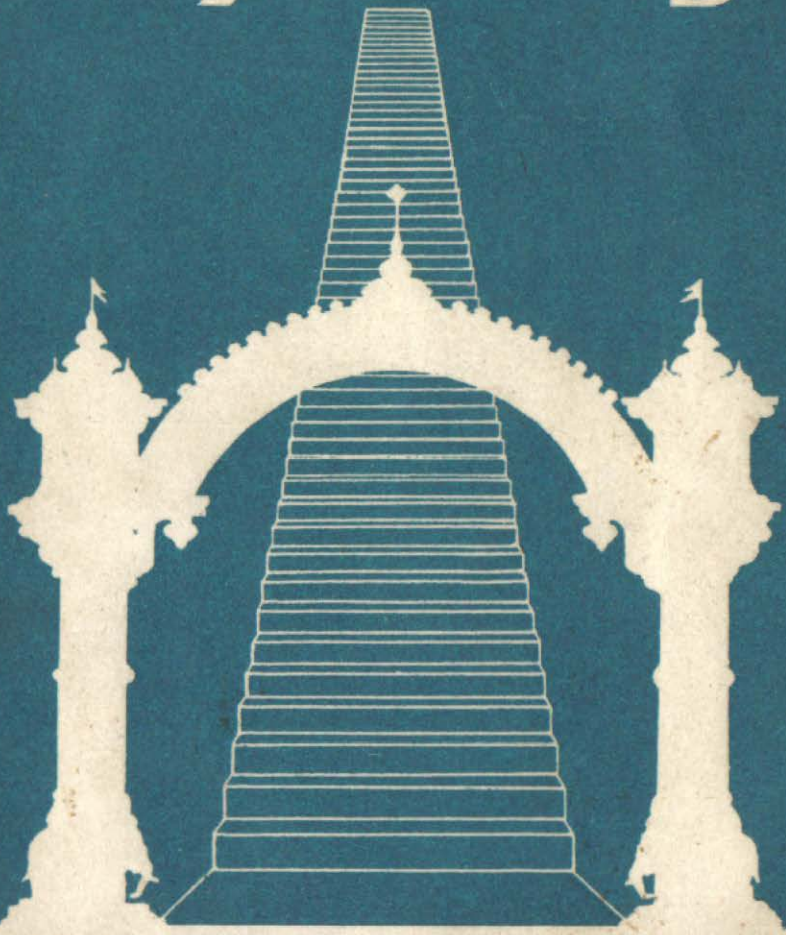
COLECTIA LOTUS

SWAMI RAMAIANDA

Kriya-Yoga



YAMA ★ NIYAMA

Coperta de Antoaneta Patron
Ediţie îngrijită de IOLANTA GUŢU

Toate drepturile asupra acestei versiuni
sînt rezervate Editurii LOTUS.
Orice reproducere sau copiere la XEROX
se va sancţiona conform legii.

După ediţia:

Суами Рамаянда

КРИЙЯ ЙОГА

Книгоиздательство Н. Гудкова
Рига (Латвия)

SWAMI RAMAIANDA

KRIYA-YOGA

Prefaţă şi traducere de
ALEXANDRU E. RUSSU

EDITURA LOTUS
Bucureşti
1992

ISBN 973-9095-06-2

PREFAȚĂ

Cititorii care nu au apucat să aprofundeze nici o carte de Yoga pînă acum, ar putea să-și formeze o idee greșită, văzînd titlurile diverselor ramuri din Yoga. Mă simt dator față de aceste persoane să ofer o scurtă explicație.

Yoga este un tot unitar, un copac cu mai multe ramuri. În cadrul acesteia există însă diverse căi ce poartă denumiri diferite, dar care conduc la același rezultat. Diversitatea căilor corespunde totodată și multitudinii de aptitudini și înclinații ale caracterelor oamenilor. Fiecare va porni pe calea care îi este mai apropiată firii sale, dar va ajunge tot acolo unde ajung și ceilalți care au pornit pe alte căi. De exemplu, prin exersarea asanelor (posturilor) și exercițiilor din Hatha-Yoga se atinge în final același scop: contopirea cu Divinitatea, arderea karmei, ce are ca rezultat ruperea lanțului de reîncarnări. Prin punerea în practică a preceptelor din Karma-Yoga se ajunge în final la eliminarea ciclului de reîncarnări. Karma fiecărui individ este creată prin modul de a gîndi și a acționa al persoanei respective atît din această viață cît și din cele anterioare. Suma trăirilor anterioare formează caracterul individului. Caracterul direcționează comportamentul și dirijează motivele pentru toate gîndurile și acțiunile prezente și viitoare. Respectiv,

acţiunile şi gîndurile de azi creează viaţa zilei de mîine. Astfel, fiecare karmă actuală este o sămînţă pentru o karmă viitoare. Fructele acesteia se coc sub formă de bucurie sau tristeţe, în concordanţă cu modul de gîndire sau acţiune realizate.

Caracterul este esenţa fiinţei noastre, balanţa care indică nivelul nostru de evoluţie. Tocmai de acest caracter se ocupă şi ramura din Yoga, denumită Kriya-Yoga.

În sanscrită, kriya înseamnă practica efectivă a unei căi din Yoga sau orice practică îndreptată spre atingerea unei cunoaşteri spirituale superioare. De fapt, Kriya-Yoga este fundamentul pe care se clădeşte întregul edificiu al învăţăturii Yoga. Această ramură tratează viaţa omului în totalitatea sa, punînd acelaşi accent atît pe latura religioasă a vieţii, cît şi pe cea socială, de zi cu zi. Viaţa omului este importantă în fiecare secundă a sa, întrucît orice acţiune este rezultatul gîndirii, iar omul nu încetează să gîndească nici o clipă. Fiecare rezultat al acţiunii astfel ivite constituie sămînţa pentru o karmă viitoare, bună sau rea.

Kriya-Yoga este considerată baza întregului edificiu, prin faptul că pune un accent deosebit pe viaţa morală şi spirituală a individului. Kriya-Yoga caută să ne smulgă din şablonul cotidian al turmei, purtîndu-ne spre o viaţă individualizată în care să putem să conştientizăm menirea noastră şi ţelul vieţii.

Morala socială ne impune să fim oameni cu două feţe, perfizi şi mincinoşi. Chiar dacă gîndim în sens negativ despre o anumită persoană, în virtutea canoanelor sociale, noi sîntem obligaţi să zîmbim şi să oferim pe tavă nişte politeţuri ieftine. (Închipuiţi-vă ce s-ar întîmpla dacă la o recepţie, un subaltern şi-ar expune pe faţă părerile sale adevărate despre şeful său!) Însă, indiferent că cunoaştem sau nu importanţa gîndirii în destinul nostru, acesta din urmă va fi influenţat în mod pozitiv sau negativ, după legile care guvernează universul de veacuri, exact după modul în care gîndim şi nu după zîmbetul arborat pe mască.

De multe ori, instinctul nostru ne indică drumul conform cu legile spiritualităţii, dar noi, învăţaţi să ignorăm această latură a vieţii, nu ascultăm de instinctul bun şi moral, făcînd loc judecăţii sociale în vigoare. Omul modern este înclinat să-şi acorde circumstanţe atenuante şi scuze pentru modul în care acţionează la un moment dat, înăbuşind astfel glasul conştiinţei. Un yog nu-şi va căuta niciodată scuze, ci va încerca din răsputeri să se autoanalizeze cu „sînge rece" şi să-şi corecteze greşeala.

Cel care s-a hotărît să practice Yoga trebuie să aibă deplină încredere în sine şi în experienţele cu care îi este presărat drumul către adevărata cunoaştere, nelăsîndu-se influenţat de nimeni şi nimic, ci doar de mentorul său spiritual, de propria sa intuiţie şi voce interioară. Experienţa proprie stă la baza evoluţiei spirituale. Nimic nu vine de-a gata sau uşor, ci totul se obţine încet, cu greu, sistematic, dar sigur.

Orice om care încearcă să păşească pe această cale trebuie să lase în urmă toată educaţia şi cultura dobîndită pînă atunci, întrucît aceasta poartă amprenta societăţii de care aparţine şi nu permite manifestarea vocii spiritualităţii.

Fiecare Religie conţine un adevăr, dar nu tot Adevărul. Să luăm ca exemplu ura ce domneşte între islamism şi iudaism. Credem că acest lucru se întîmplă numai din cauză că fiecare religie de sine stătătoare cuprinde în sine numai o parte din Adevăr, pentru că altfel această aversiune în numele unui Dumnezeu este inexplicabilă.

Realitatea este aceeaşi pentru toată lumea; orice lucru rău sau necurat este rezultatul gîndirii noastre defectuoase şi limitate de a percepe realitatea înconjurătoare, Adevărul. Putem lua ca exemplu un pahar care pentru un optimist este pe jumătate plin cu apă, iar pentru un pesimist este pe jumătate gol. Cantitatea de apă este aceeaşi în ambele cazuri, diferă doar caracterul şi modul de a percepe realitatea al celui care o contemplă. Totul depinde de nivelul nostru de evoluţie spirituală şi, în esenţă, de modul nostru de a gîndi.

Kriya-Yoga caută să definească un caracter prin prisma supraimpunerii tuturor celor trei elemente spirituale constitutive: frumusețe, bunătate, Adevăr. Atîta timp cît lipsește una dintre aceste calități, caracterul omului lasă de dorit. Să luăm ca exemplu o persoană care posedă o înfățișare cuceritoare, dar în interiorul acesteia domnește ignoranța și întunericul.

Autorul cărții de față, Swami Ramaianda, accentuează mult în lucrarea sa rolul Binelui, Adevărului, Frumosului și Echilibrului. Întrucît spațiul unei introduceri este limitat, mă voi mărgini să descriu subiectele mai puțin cunoscute cititorului, dar care joacă un rol important în faza dezvoltării sale evolutive în Yoga.

Cred că nu există știință mai convingătoare, mai adevărată, atotcuprinzătoare și mai logică în afară de Yoga practică, capabilă să lărgească orizontul spiritual al omului din toate timpurile. Yoga n-are nici vîrstă, nici epocă. Ea este continuu nouă și la ordinea zilei. Ea nu moare niciodată. Veacul se naște, crește, se adapă din Yoga, iar aceasta îl alimentează în tot cursul vieții; Veacul moare, dar Yoga supraviețuiește, adapă și alimentează Veacul nou-născut.

Yoga nu îmbătrînește și nici nu este depășită de ingeniozitate sau genius uman pentru că toate geniile își au izvorul în Yoga. Yoga e veșnic prezentă, veșnic de actualitate și veșnic nouă. Pe măsură ce ne dezvoltăm, găsim mereu în paginile sale ceva nou, care ne depășește evoluția, iar succesul odată atins, ne întrece, ne-o ia înainte și ne conduce tot mai departe, tot mai sus. Ajunși acolo, ea ne ajută să ne ridicăm în vîrful degetelor, să zărim ceva nou, ceva ce nu fusese atins pînă acum.

Yoga mai posedă simțul autoconservării, simțul perpetuării misiunii sale, puterea de a se afirma tocmai în momentele critice ivite în rîndul omenirii. Ea joacă parcă rolul balanței între decădere și materialism și evoluție și pace spirituală. Tocmai cînd se pare că focul Yogei se stinge într-un loc, el izbucnește într-altul cu o putere incomensurabilă, făcînd niște salturi măreți, creînd noi epoci, noi ere de frumusețe spirituală.

Rămîi uimit cum de șase mii de ani, învățații hinduși, creatorii Yogei, au așezat Frumosul alături de Adevăr și Bunătate. Adevărul și Binele au trecut din Yoga în religiile diferitelor popoare și rase, servind ca bază pe care s-a înălțat templul religiei respective.

Frumosul a rămas întrucîtva în urmă, diminuîndu-i-se importanța și rolul pe care-l avea în evoluția omenirii. Rămas de sine stătător, Frumosul s-a cultivat numai grație genialității individuale. De mii de ani ocultiștii strigă în gura mare: „Conștiința Frumosului va salva omenirea de la tot ce este rău". Aceasta după ce văzuse că Adevărul a fost compromis, după ce el a fost înlocuit cu minciuna. Ocultiștii voiau să restabilească prestigiul Adevărului prin cultivarea Frumosului și strigau: „Conștiința Frumosului va salva lumea". Într-adevăr, un om cu spiritul dezvoltat nu poate trăi o clipă fără Frumosul adevărat. Dar strigătul ocultiștilor n-a fost ascultat și nici înțeles. Shakespeare și Orfeu, Aristotel și Pitagora, au încercat să trezească în oameni simțul frumosului prin muzică, plastică, poezie etc., dar n-au prea reușit.

Apare Dostoievski, și prin vocea unui erou al său proclamă: „Omul poate trăi mult timp fără hrană, mai puțin timp fără apă, încă și mai puțin fără aer, însă fără frumos, el nu poate trăi nici o clipă".

Vladimir Soloviov, unul din cei mai mari mistici, afirmă: „Frumosul estetic trebuie să ducă la îmbunătățirea reală a Adevărului-adevărat".

Ocultiștii contemporani, în cartea „Sensul creației" spun că: „A trăi prin frumos — este porunca noii epoci creatoare". Vine apoi gînditorul Grigorij Petrov care, captînd sensul ascuns al

---

* Este o cifră aproximativă, deoarece, după alte date, Yoga a fost bine cunoscută și aplicată în Atlantida. Codexul Sacru „Troano" dovedește și demonstrează cu date precise tragica scufundare a Atlantidei cu 8060 ani înainte de alcătuirea Codexului Sacru. Codexul „Troano" a fost scris în anul 1504 înainte de Christos, de unde reiese: 8060 + 1504 + 1992 = 11.556 ani. (n.t.)

ideilor ocultiştilor spune: „Da, frumosul şi numai frumosul va salva, va renaşte şi va reziді lumea. Frumosul adevărat şi nu frumosul cu iz vulgar, sărac şi limitat. Frumosul trebuie să fie atotcuprinzător, atotcreator".

Poetul spiritului estetic, Rabindranath Tagore, cîntă: „Civilizaţia aşteaptă marea sa desăvîrşire prin exprimarea sufletului în frumos". Gîndul ocultiştilor se face din nou auzit: „Numai prin frumos se poate obţine victoria spirituală".

Frumosul adevărat înnobilează sufletul omenesc, îl îmbunează mai mult decît închisorile şi pedepsele grele. Forma, sunetul şi culoarea, gîndul, spiritul şi inima sînt mijloacele exprimării Frumosului. El poate corespunde menirii sale numai dacă, în creaţia sa, autorul şi-a pus tot sufletul. Frumosul este perceput prin spirit. Dacă opera nu conţine spiritul creatorului, aceasta e vagă şi lipsită de frumos, şi deci, nu poate fi percepută. Armonia spiritului, minţii şi inimii creatorului conferă creaţiei sale materiale nuanţa frumosului, percepută de spiritul omului, care o va valorifica. A crea este rugăciunea cea mai pură a Spiritului. Arta este inima poporului. De aceea trebuie neconteni să creăm frumosul, atît în afara, cît şi în interiorul nostru. Prin toate gîndurile, simţurile şi acţiunile noastre, în fiece clipă, să creăm numai frumosul. Doar astfel vom reuşi să obţinem armonia necesară dezvoltării evolutive în Yoga practică. Numai un spirit dezvoltat ştie ce este frumosul şi unde se poate găsi el. Biciul contemporan constă în faptul că ne-am tocit simţul pentru frumos, străduindu-ne să coborîm şi să ne raportăm la o anumită conştiinţă de masă, în loc să năzuim să o ridicăm pe aceasta la conştiinţa frumosului adevărat.

Ni se pretinde o vigilenţă pronunţată în drumul spre evoluţie. Setea de frumos este extrem de mare în zilele noastre, mai ales acum, cînd se încearcă pe toate căile depersonalizarea omului. În America, el cade jertfă psihozei în masă, în lumea comunistă este asemuit cu un mecanism fără suflet, iar, cînd toată viaţa devine sumbră şi incoloră, este momentul ca setea de frumos a lumii să fie ostoită.

Mai ales acum, în timpul marii catastrofe spirituale şi materiale, în timpul celei mai mari deplasări a conştiinţei, cînd omul, ca niciodată, se află sub stăpînirea dezastrului elementar, cînd planeta noastră e bolnavă din cauza cruzimii inimii şi a lipsei de suflet, din cauza egoismului posesiv, cei chemaţi sînt datori să-şi manifeste fără preget forţele pentru promovarea frumosului şi reliefarea lui. Să ducă frumosul pînă la culmile sale reale, ridicînd şi oamenii la acelaşi nivel.

Pentru noua conştiinţă a frumosului, fastul şi luxul pompos sînt dezgustătoare, întrucît în acest fast pompos s-au împotmolit de atîtea ori năzuinţele înaripate care tindeau să făurească Frumosul superior, Frumosul spiritual.

Frumosul suprem în noua etapă a istoriei trebuie să fie unirea frumosului cu esenţa, unirea frumosului culturii inimii cu aceea a sufletului, perceperea frumuseţii legilor superioare, frumuseţea conştiinţei cosmice, frumuseţea contopirii noastre cu Absolutul şi manifestarea acesteia în viaţa noastră de toate zilele.

Omule-Spirit, scînteie a Focului Divin, devino iarăşi flacără pură dacă doreşti să-ţi porţi cu demnitate numele de astru cosmic! Ocupă-ţi iarăşi locul ferm în Univers, devino creator al Frumosului real în colaborare cu Cosmosul ritmic!

Prin Yoga ajungi la frumos şi prin frumos la perfecţiunea noastră spirituală. Binele şi Adevărul îşi vor găsi menirea iniţială prin dezvoltarea Frumosului. Echilibrul îşi va fixa şi aplica legea asupra celui ce va întruni aceste însuşiri.

Kriya-Yoga abordează şi problema pocăinţei. Dar ce este pocăinţa? În religie dă naştere la spovedanie, iar în medicină — la psihanaliză, un domeniu vast întru cercetarea subconştientului.

Kriya-Yoga ne mai învaţă ca noi să ne rupem de influenţa celor din jur, dacă ne hotărîm să ne dezvoltăm spiritual. Hotărîrea noastră merge uneori exact contrar dorinţei trupului de a lenevi şi a exista în condiţii cît mai comode. Unul din inamicii principali în calea evoluţiei noastre este obişnuinţa. Ruperea de obişnuinţă este cel mai mare salt pe care îl putem face înspre

binele nostru. Această luptă cu obişnuinţa ne ajută să ne dezvoltăm foarte mult puterea de voinţă, care, la rîndul său, ne ajută să învingem greutăţi din ce în ce mai mari, lucru de care nici nu ne-am fi crezut în stare. Tot voinţa ne ajută să învingem şi dorinţele noastre ieftine, mărunte, care sînt obstacolele progresului nostru şi ne leagă de tot ce înseamnă pămîntesc şi, deci, iluzoriu.

Swami Ramaianda scoate în evidenţă nu numai importanţa gîndurilor noastre, dar şi a acţiunilor pe care poate, în mod greşit, le considerăm de rutină. Totul în viaţă îşi are importanţa sa; chiar şi modul în care ne îmbrăcăm, cu ce ne alimentăm, cum respirăm etc., toate acestea fiind de fapt nişte acţiuni prin care comunicăm în permanenţă cu Conştiinţa Cosmică, viaţa în sine fiind un dar Divin, de care nu ar trebui să ne batem joc. Viaţa noastră pare a fi a noastră, dar în esenţă ea influenţează alte vieţi ale altor persoane, pe care poate nici nu le cunoaştem, dar de care sîntem legaţi karmic.

Deci, trebuie să ne raportăm faţă de propria noastră viaţă, ca faţă de ceva ce trebuie să slujească spre binele tuturor. Pentru că, fie că vrem sau nu, noi tot avem o influenţă bună sau rea asupra altor persoane. Şi dacă tot stă în puterea noastră să acţionăm în vreun fel asupra altora, atunci de ce să nu o facem în bine, îndeplinindu-ne astfel o datorie sfîntă.

Aţi putea să vă închinaţi activitatea voastră de bază (cea de la servici) sau una adiacentă (de plăcere, sau o pasiune) lui Dumnezeu, încercînd astfel să realizaţi în viaţă totul cît se poate de bine. Forţa Divină vă va ajuta atunci să deveniţi dezinteresaţi în faptele voastre şi să atingeţi astfel perfecţiunea care, la rîndul său, vă va aduce satisfacţii nebănuite, ce vă vor întări voinţa creatoare în bine.

Ceea ce vă va susţine cel mai sigur în dorinţa de a evolua din punct de vedere spiritual şi de a îndeplini acţiunile cu succes, este rugăciunea. Aceasta îşi face efectul mai repede şi cu adevărat în momentul în care ea este însoţită de o acţiune în

această direcţie. Nu ajunge doar să stai şi să te rogi. Dacă nu te zbaţi pentru ceea ce te rogi să obţii, atunci nici Dumnezeu nu-ţi va îndeplini ruga, după cum spune şi vorba din popor: „Dumnezeu îţi dă, dar nu-ţi bagă în traistă".

Există rugăciuni spontane, în care omul este angrenat în totalitate, care se îndeplinesc imediat. Ele se produc nu dintr-o dorinţă a noastră calculată, premeditată, ci din setea sufletului, dintr-o durere personală sau o durere a aproapelui nostru. Rezultatele acestui gen de rugăciuni sînt asemănătoare cu o nemărginită şi inexprimabilă pace, care ne alină chinurile sufleteşti.

Oamenii trebuie să înţeleagă că natura lor adevărată, esenţa, „EU"-l lor este de substrat Divin şi că ei posedă de fapt calităţile de Bunătate, Frumuseţe, Adevăr, dar ele nu sînt relevate îndeajuns. La fel cum pe cîmp grîul este amestecat cu neghina, iar la seceriş acestea trebuiesc separate una de alta, tot astfel şi noi trebuie să alegem binele de rău, frumosul de urît şi Adevărul de neadevăr. Vibraţiile rugăciunii, voinţa şi dorinţa sinceră sînt instrumentele care ne vor ajuta cu certitudine să realizăm acest lucru.

Rugăciunea nu trebuie înţeleasă ca o cerinţă pentru a ni se îndeplini o dorinţă, ci ca o legătură indisolubilă între noi şi Divinitate. Pentru yogi este mai important să-l simtă pe Dumnezeu aproape, să comunice cu el, decît să-i ceară ceva anume. De aceea ei practică în acest sens mantra. Deci, există totuşi o diferenţă de nuanţă între mantra hindusă şi rugăciunea creştină; şi anume aceea că hinduşii, în comunicarea lor cu Forţa Divină, au ajuns la un înalt grad de dezinteresare, de detaşare faţă de propriile lor probleme şi frămîntări.

Cuvîntul Mantra are mai multe înţelesuri: în hinduism are înţelesurile de: 1. nume al lui Dumnezeu sau al unui avatara, corespunzînd unei zeităţi alese pentru un discipol; cu acest nume*

* Vezi *Yoga, meditaţia şi Japa Sadhana* de Swami Krishnananda.

el este inițiat de Guru-ul său în viața spirituală (ex.: Sivananda, Ramakrishna etc.). Mantra, care este considerată a fi una cu Dumnezeu, conține esența învățăturilor mentorului spiritual. Discipolul este rugat să țină acest lucru în secret și să mediteze încontinuu asupra acestui aspect al lui Dumnezeu. Repetarea sistematică a mantrei (japa) clarifică gîndirea, și, printr-o practică asiduă, conduce în final la Contopirea cu Dumnezeu. 2. Termen folosit pentru textele sanscrite sacre, precum și pentru desemnarea unor secțiuni din Vede, care conțin imnuri despre acțiuni de sacrificiu. În buddhism are înțelesul de silabă sau serie de silabe încărcate cu o putere care manifestă diverse forțe cosmice și aspecte ale unor buddha, uneori desemnînd chiar numele unui buddha. Continua repetare a mantrelor este realizată ca o formă de meditație în multe școli buddhiste. În cadrul acestora, mantra este definită ca o formă de protecție a minții. În actul de transformare a trupului, vorbirii și minții, care se petrece o dată cu practica spirituală, mantra este asociată cu vorbirea, iar sarcina sa este de a sublinia vibrațiile dezvoltate în actul vorbirii. Recitarea mantrelor este realizată întotdeauna însoțită de vizualizări detaliate (figura unei zeități preferate, concentrarea asupra unei calități morale dorite etc.) și anumite posturi corporale (mudras) așa cum sînt cerute de Sadhana.

În concluzie, în căutarea noastră de a ne contopi cu Dumnezeu, noi trebuie să luăm de la hinduși (sau indiferent din care altă parte) tot ce este mai bun pentru evoluția noastră spirituală, dar, în același timp, nu trebuie să uităm nici o clipă că sîntem creștini ortodocși și că sîntem botezați întru Iisus Christos, a cărui învățătură este inepuizabilă.

Alexandru E. Russu

CAPITOLUL I

Kriya-Yoga

Kriya-Yoga este treapta preliminară din Yoga, pe care discipolul trebuie să o treacă obligatoriu înainte de a studia și a practica ramurile superioare ale Religiei Înțelepciunii.

Religia Occidentală atribuie de obicei o mai mare importanță anumitor acțiuni, gînduri și dorințe, considerate drept indicii morale și se străduiește să înrădăcineze adînc în sufletele tinerilor discipoli etica și moralitatea. Păcatul, așa cum este el înțeles în Occident, nu este recunoscut în Învățăturile Religioase Orientale.

Spiritul Universal este tot ceea ce este mai bun, adevărat și frumos, iar noi — manifestare a lui Dumnezeu —, studiind Religia, trebuie să manifestăm în viața de toate zilele bunătatea, adevărul și frumosul. Codul moral al rasei este determinat de gradul dezvoltării sale spirituale.

În unele triburi africane, uciderea dușmanilor este considerată a fi o faptă morală, vrednică de respect și de stima întregului trib. Aceeași faptă, săvîrșită într-o țară civilizată, ar fi considerată drept crimă, pedepsită adeseori prin condamnarea la moarte și ostracizată cu siguranță de societate.

Kriya-Yoga nu tratează morala în acest sens. Moralitatea ca atare, pentru un Kriya-yog, nu există. El săvîrșește unele acțiuni tocmai pentru că îl ajută să atingă uniunea spirituală cu Spiritul Universal, reținîndu-se în același timp de la acele fapte, care i-ar împiedica dezvoltarea sa spirituală.

Există două feluri de yogi: yogii Căii Drepte și yogii Căii Stîngi. Ambele învățături au trăsături comune, însă, în timp ce yogul Căii Stîngi nu mănîncă deloc carne, întrucît îi împiedică dezvoltarea Forțelor Oculte, yogul Căii Drepte nu mănîncă nici el carne, nu numai în virtutea învățăturii, ci și din conștiința că a omorî animalele pentru a te hrăni, produce chinuri, ceea ce înseamnă cruzime. Acțiunea în ambele cazuri este aceeași, numai că **motivele** diferă.

Kriya-Yoga este ramura filozofiei Yoga, care acordă o deosebită atenție dezvoltării caracterului.

Discipolul trebuie să rețină că între caracter și reputație există o deosebire enormă. Reputația este imaginea pe care și-au format-o alți oameni despre tine, ceea ce gîndesc ei despre tine; caracterul este însă ceea ce sînteți voi înșivă **cu adevărat.**

Orice religie din lume își reclamă drepturile sale la o cunoaștere universală. Dar dacă studiem fiecare religie, observăm că ea nu conține tot Adevărul, ci exprimă numai o mică parte a acestui Principiu de bază.

La fel cum soarele se reflectă în mai multe lacuri, tot astfel și Adevărul se reflectă în mai multe Religii. Omenirea s-a obișnuit în mod greșit să considere reflecția drept realitate, să caute umbra și nu esența. Numai dacă aprofundează libertatea psihică și spirituală poate înțelege omul însemnătatea ascunsă în

spatele forței gîndirii pozitive*, de care depinde în întregime formarea caracterului.

Caracterul este moneda de schimb a Lumii Spirituale.

Comandantul american indian** care avea o minunată colecție de mărgele **Vampuma,** intrînd odată într-un magazin de automobile, îi comunică vînzătorului că dorește să cumpere o mașină. Vînzătorul îi spuse costul autoturismului în dolari, iar comandantul indian îi oferi mărgelele sale Vampuma, afirmînd că ele reprezintă moneda de schimb a tribului său. „Se prea poate", îi răspunse vînzătorul, „însă nu este și moneda de schimb a acestei țări".

Forța Spirituală nu se poate dobîndi în schimbul aurului sau al argintului. Poți fi bogat, conform concepției omenești, și totuși, intrînd în viața spirituală, din lipsă de caracter, să te trezești mai sărac decît cel mai amărît cerșetor.

Părerile noastre despre Păcat și Virtute pot fi supuse revizuirii. Religia are o valoare cu adevărat reală numai atunci, cînd poate fi aplicată la problemele vieții cotidiene. Noi petrecem cea mai mare parte din timp acasă, în uzină, în atelier, la școală, pe stradă. Caracterul nostru se formează cu ajutorul gîndurilor concentrate asupra obligațiilor obișnuite ale vieții, gîndurile fiind cărămizile cu ajutorul cărora ne ridicăm edificiul spiritual; în viitoarea noastră viață ea va fi templul în care Sufletul își va putea manifesta bunătatea, adevărul și frumosul, sau temnița în care Sufletul va fi obligat să recunoască greșelile făcute de el în viața pămîntească și necesitatea unei Luminări Spirituale.

Trebuie să reținem mereu, că toate Gîndurile sînt entități reale, posedînd substanță materială. Ele pot fi cîntărite, fotografiate și măsurate cu ajutorul unor instrumente științifice corespunzătoare subtilității.

---

* Vezi *În zarea nemuririi* de Prentice Mulford. (n.t.)

** Este vorba de pieile roșii din America. (n.t.)

Religia ne este necesară la fiecare pas din viaţă; ea reprezintă suma ideilor şi concepţiilor noastre despre Forţa Superioară a întregului Univers, despre Dumnezeu. Pentru a extrage foloasele din Religie, discipolul trebuie să caute mai întîi de toate prin toate mijloacele să obţină cu ajutorul experienţelor şi studiului, anumite fapte ce i-ar putea servi drept bază cunoaşterii sale. In această lume este foarte greu să dobîndeşti încredere în ceva. Numai de un singur lucru putem fi pe deplin şi absolut convinşi, numai de un singur lucru nu ne putem îndoi şi acest ceva poate fi exprimat în două cuvinte: **EU SÎNT.**

Cel mai înalt ideal al omului se numeşte: „Dumnezeu".

La Sfînt sau la păcătos, la ignorant sau la învăţat, la bărbat sau femeie, la sălbatic sau civilizat, la toţi, idealul superior este Dumnezeu. Toate rasele, indiferent de gradul de civilizaţie, manifestă şi au manifestat dintotdeauna tendinţa de a deosebi ceea ce se referă la trebuinţele Spirituale ale omului, împodobind-o cu teorii şi dogme, creînd în acest fel pentru un timp Religia acelui Veac.

Pe măsură ce omul se dezvoltă din punct de vedere spiritual şi atinge o concepţie tot mai desăvîrşită despre Univers, se transformă şi concepţia sa despre Religie, iar noţiunea sa despre Dumnezeu devine mai spirituală.

In faza incipientă a istoriei religioase, omul şi-a creat noţiunea despre Dumnezeu, bazîndu-se pe întîmplările vieţii de toate zilele; el şi L-a închipuit aproape ca pe sine însuşi şi L-a înzestrat cu sentimente de răzbunare şi cu tot felul de năzuinţe omeneşti.

Dumnezeul acestor popoare nu era cu mult mai bun decît conducătorul sălbatic glorificat.

In scrierile religioase ale tuturor popoarelor se poate urmări evoluţia noţiunilor religioase. La început, oamenii şi-L închipuiau pe Dumnezeu asemeni omului, plin de ură şi răzbunare. Apoi au trecut la o imagine mai spiritualizată, iar în cele din urmă, au perceput noţiunea de Dumnezeu ca Forţă Spirituală.

După o abordare inteligentă a marelui adevăr cuprins în filozofia yogilor, ar trebui să ne modificăm concepţia despre Dumnezeu.

Oricît ar judeca religia, aceasta tot nu ajută omenirea să perceapă esenţa. Lucrul acesta se poate dobîndi numai prin dezvoltare spirituală. Nenorocirea constă în faptul că oamenii sînt atît de ocupaţi cu sfaturile pe care le dau altor oameni, despre ce este bine şi ce este rău, ce trebuie să facă şi ce nu, încît nu mai ajung ei înşişi să-şi urmeze propriile lor sfaturi.

Ocupîndu-te de problemele altora, nu vei reuşi să faci tu însuţi nimic.

Celui ce studiază Kriya-Yoga îi va fi greu — chiar aproape imposibil — să avanseze, pînă nu se va învăţa să-şi asume responsabilitatea asupra propriilor sale gînduri, dorinţe şi acţiuni. Va trebui să renunţe la multe lucruri considerate necesare de omul modern şi să accepte multe altele, care sînt dezaprobate de lume. Va trebui să aleagă: ori se ţine de opinia publică ce dă naştere letargiei spirituale, ori de oprobriul public, legat indisolubil de luminarea Spirituală.

Cel ce abordează cu seriozitate Kriya-Yoga, nu se va speria de oprobriul public şi nu se va nelinişti dacă reputaţia sa în lume va suferi. Fiecare suflet va trebui să păşească pe Calea ce duce la Înţelepciune. Fiecare suflet va trebui să îndure chinuri şi renunţări amare, deoarece fiecare din noi trecem prin propria noastră Ghetsimani. Trebuie să alegem între lume şi Spirit, pentru că nu putem să le stăpînim pe amîndouă.

Toată învăţătura Kriya-Yogei poate fi exprimată printr-un singur cuvînt: „pregătire". Kriya-yogul are un singur ţel: să devină un om bun; dar acest lucru trebuie înţeles însă într-un sens mult mai larg decît cel întîlnit în societatea umană.

Năzuieşti uneori, fără să vrei, către un ideal oarecare; diferenţa dintre un Kriya-yog şi omul de rînd este că cel din urmă îşi închipuie idealurile potrivit concepţiilor societăţii în care trăieşte, în timp ce Kriya-yogul vede idealul şi realitatea care este un izvor nesecat de inspiraţie în Dumnezeu.

De îndată ce discipolul a hotărît să studieze Regulile de bază ale Vieţii, cuprinse în filozofia yogilor, va trebui să înveţe să

distingă ceea ce favorizează dezvoltarea Conştiinţei Spirituale de ceea ce îi satisface numai plăcerea.

Conform concepţiilor incluse în filozofia yogilor, bunătatea nu înseamnă bunătatea lumească negativă. A fi bun şi blînd, potrivit noţiunii Yoga, înseamnă a fi credincios „EU"-lui tău superior, a exprima acest „EU" superior prin frumos, a vedea în tot o verigă ce îl uneşte pe om cu Dumnezeu şi în toată viaţa o Fraternitate universală unică.

Frumosul cuprinde, potrivit concepţiei yogilor, nu numai arta sub toate aspectele sale, ci se extinde şi asupra tuturor fazelor şi formelor vieţii. Kriya-yogul vede binele în toate manifestările vieţii şi chiar şi în ceea ce oamenilor de rînd le pare respingător, acestea fiind pentru un Kriya-yog doar un semn al acelei mari lupte, ce se dă în întreaga Natură între Evoluţie şi viaţa Neconturată. Cel ce păşeşte pe calea Înţelepciunii, nu se mai poate opri. El trebuie să meargă înainte, către o mai înaltă şi desăvîrşită dezvoltare decît aceea realizată deja, sau trebuie să întrebuinţeze forţele acumulate de el pentru a elimina obstacolele din calea luminării altora şi a deveni ucenicul Căii Stingi, respectiv, Mag Negru*.

Cea mai bună dovadă a folosului adus omului de religie este inspiraţia pe care religia o insuflă omului pentru a face bine aproapelui. Bunătatea, Adevărul şi Frumosul constituie cele trei părţi ale triunghiului Vieţii Spirituale. Bunătatea trebuie să fie activă şi dezinteresată. Adevărul trebuie să răsară din interior, autentic — Real — pentru Adevărul însuşi, iar Frumosul trebuie să cuprindă în sine şi Bunătatea şi Adevărul.

Frumosul adevărat exprimă întotdeauna Divinul. Forma superioară a Frumosului se obţine din înflorirea Sufletului.

În timpul aprofundării Ştiinţelor, Artelor sau Muzicii, este întotdeauna folositor să se recurgă la ajutorul cărţilor sau la un învăţător competent. Tot astfel şi în studierea Religiei îi

* Adică evoluează fie în bine, fie în rău, întrucît în natură nu există stagnare. (n.t.)

este necesară discipolului o carte bună şi un învăţător capabil să îi inspire acestuia cele mai înalte năzuinţe. Numai prin simpla studiere a cărţilor nu se poate obţine dezvoltarea Spirituală. Acest fapt îl observăm şi în practică: aplicînd cele învăţate pe dinafară despre dezvoltarea Spirituală sîntem încununaţi de insucces.

Putem discuta just şi elocvent despre problemele Spirituale, dar cînd trebuie să ducem o viaţă Spirituală, atunci constatăm că ne lipseşte ceva. Observăm atunci că ne trebuie ceva pentru înviorarea Spiritului, ceva ce-ar influenţa prin forţa sa corpurile noastre Astrale, reflectîndu-se astfel în sens favorabil asupra vieţii noastre cotidiene. O astfel de acţiune o poate avea asupra noastră un alt Suflet omenesc, întrucît noi sîntem prea înglodaţi în materialitate pentru a putea percepe ajutorul Spiritului Universal.

În înaintarea noastră pe Calea Spirituală, recepţionăm din ce în ce mai multă Lumină Divină, însă, pînă cînd nu am atins această Lumină Divină, ne este de mare folos să fim sub influenţa unui alt Suflet mai evoluat. Un astfel de Suflet, care transmite discipolului vibraţii atît de înalte şi care înviorează prin influenţa sa Conştiinţa Spirituală, se numeşte „Guru", iar ucenicul aflat sub influenţa sa se numeşte „Chela".

În această carte, i se vor fixa discipolului în mod treptat exerciţii zilnice pentru dezvoltarea conştiinţei Spirituale. Ele trebuiesc aplicate în mod regulat, pînă ce discipolul va simţi tendinţa unei înaintări spre ramurile superioare ale Yogei.

Urmează să executaţi zilnic cîte un exerciţiu şi să efectuaţi într-o săptămînă toate cele şapte exerciţii. Trebuie practicat apoi primul exerciţiu pe parcursul unei săptămîni întregi şi în felul acesta să efectuaţi toate exerciţiile în decurs de şapte săptămîni. Apoi trebuie să consacraţi încă o săptămînă pentru repetarea acestor şapte exerciţii.

Primul exercițiu

Consacrați în fiecare zi o oră meditației asupra Spiritului Universal. Alungați toate gîndurile și dorințele materiale și concentrați-vă.

Străduiți-vă să obțineți armonia cu Conștiința Divină. Alegeți-vă un loc unde nimic să nu vă împiedice în executarea exercițiilor. Dacă e posibil, izolați-vă într-un loc unde mediul exprimă Conștiința Divină. Locul ideal pentru practicarea acestui exercițiu este acolo unde sînt copaci și flori. Dacă este imposibil să vă izolați într-un astfel de loc, atunci așezați-vă într-o cameră unde să nu fiți deranjați și concentrați-vă gîndurile asupra tainei iubirii Dumnezeiești.

Citiți un poem preferat, un imn oarecare, ce-ar stimula sentimentele și dorințele Spirituale din interiorul vostru.

CAPITOLUL II

Yama*

Kriya-Yoga se împarte în două ramuri: Yama și Niyama. Yama tratează calitățile morale necesare pentru studierea și practicarea Yogei, iar Niyama tratează calitățile fizice necesare pentru înaintarea în studiul acestei interesante ramuri ale ocultismului.

Yogul își propune drept scop dezvoltarea forțelor sale psihice ascunse, pentru obținerea unor concluzii mai juste în privința factorilor vitali ai Vieții Spirituale.

La fel ca și în alte ramuri ale ocultismului, legea atracției are o mare importanță în Yoga.

---

* Yama — autocontrol; prima dintre cele opt stadii din Raja-Yoga. Constă din cinci practici etice: nejudecarea celor din jur (ahimsa), veridicitatea, buna credință (satya), non-furt (asteya), ascetism (brahmacharya) și înfrînarea dorințelor (aparigraha). Acestea trebuiesc practicate atît în gîndire cît și în vorbă și faptă. (n.t.)

Cel care vrea să afle adevărul în privinţa marilor probleme vitale, trebuie să fie sincer cu sine însuşi.

Noi am amintit despre calităţile morale, discipolul trebuie însă să reţină că morala noastră se bazează pe ceea ce credem noi că e bine şi pe ceea ce credem că nu este bine.

Moralitatea poporului este o dovadă a dezvoltării sale spirituale. Unele triburi de sălbatici consideră ca fiind o faptă eroică a lovi pe cineva în cap şi a-l omorî. Aceeaşi faptă însă, în lumea civilizată e considerată drept crimă şi din această cauză imorală.

În ambele cazuri, acţiunea este una şi aceeaşi, numai că felul în care este apreciată din punct de vedere social o face moralmente bună sau rea.

Pentru a înţelege principiile de bază din Yoga, discipolul din Occident va fi silit să-şi schimbe mult concepţiile sale despre moralitate.

Civilizaţia aprobă multe din cele ce pentru yog sînt imorale. Auzim pretutindeni că oamenii propovăduiesc şi ne învaţă despre necesitatea de a fi drepţi, dar totodată, aceeaşi oameni, în viaţa lor de zi cu zi, toarnă una după alta minciuni, convinşi că aşa cere politeţea.

Este la fel de greşit să minţi ca şi să-l provoci pe un alt om să mintă, sau numai să aprobi minciuna.

Adevărul trebuie să fie absolut necondiţionat. Orice minciună măruntă sau numai intenţia de a înşela, poate chiar şi fără cuvinte, e totuşi o minciună şi împiedică înaintarea pe Calea ce duce la Înţelepciune.

Omul sincer nu va jertfi adevărul de dragul reputaţiei mondene. El nu le va spune cunoscuţilor: „Cît sînt de bucuros să vă văd" dacă nu va fi sincer bucuros de aceasta. Cînd omul va realiza acea stare de dezvoltare în care conştiinţa Sufletului se răspîndeşte şi surprinde adevărul de dragul Adevărului în sine,

atunci civilizaţia ca atare nu va mai exista, întrucît civilizaţia este o încercare a omului de a deveni independent de Legile Karmei* şi ale Naturii.

Ni se spune că „cinstea este cea mai bună politică", însă pentru un yog cinstea nu constituie o politică şi nu este considerată nici o virtute. Pentru el este numai o consecinţă a unei gîndiri corecte şi indivizibil legate de adevăr, pentru că nici un om nu poate fi drept dacă nu este cinstit.

Prima datorie a omului este să fie sincer cu sine însuşi. Aceasta este prima manifestare a Adevărului. Atingînd acest stadiu, dreptatea va deveni pentru el o necesitate.

Omul drept nu va recunoaşte niciodată unele credinţe sau teorii numai pentru că un alt om îi va spune că ele sînt adevărate.

„Noţiunile noastre despre Adevăr evoluează pe măsura dezvoltării Sufletului şi ating noţiunea desăvîrşită a Nemărginitului". Potrivit concepţiilor din Yoga, cinstea nu înseamnă numai să nu furi, ea ascunzînd un sens mult mai profund: în învăţăturile oculte cuvintele „Adevăr" şi „Cinste" au unul şi acelaşi sens, referindu-se la Suflet în contextul relaţiilor sale cu alte Suflete.

Conştiinţa Divină se manifestă în toate formele vieţii, în împărăţiile minerală, vegetală, animală şi umană, acţionează aceeaşi forţă vitală. Yogii au pătruns acest înţeles şi tocmai de aceea se poartă la fel de grijuliu faţă de formele inferioare ale vieţii ca şi faţă de oameni şi nu vor nedreptăţi nici o fiinţă vie. Vătămînd vreo fiinţă vie, oricare ar fi ea, sau aprobînd asemenea fapte, manifestăm o cruzime.

Mulţi yogi au o puternică influenţă asupra animalelor sălbatice tocmai pentru că au realizat principiul care **interzice să produci vreun rău** fiinţelor vii. Îmblînzitorii de şerpi pot lua liniştiţi în mînă cele mai feroce reptile, fie ele şi veninoase, deoarece prin practica Principiului nevătămării s-au unit cu conştiinţa animalului.

---

* Vezi *Karma-Yoga* de Swami Vivekananda. (n.t.)

Cel ce studiază cu seriozitate Kriya-Yoga trebuie să se învețe pe sine însuși să deosebească sinele (Spiritul) de non-eu (personalitatea sa, rațiunea sa etc.); altfel, nu va putea atinge niciodată dezinteresarea totală.

Pentru yog, dezinteresarea înseamnă ceva superior generozității. Înseamnă renunțarea totală la toate gîndurile, dorințele, ori alte fapte ce împiedică înaintarea Spirituală.

În India, personalității spirituale care renunță la non-eu și trudește pentru binele omenirii, negîndindu-se de fapt la rezultatul muncii sale, i se atribuie denumirea de „Sannyasin".

Pătrunzînd esența anumitor lucruri, Sufletul, potrivit Legii Evoluției Cosmice, este obligat să exprime acest lucru, neținînd cont de faptul că lumea recunoaște sau neagă manifestarea unei astfel de Conștiințe Divine.

Pe măsura evoluției omului, în momentul cînd conștiința sa spirituală începe să domine năzuințele și gîndurile animalice, el încetează să mai țină cont de opinia publică.

Nici cea mai genială invenție omenească n-a produs omenirii atîtea foloase ca bunătatea Sufletului curat, întrucît știința și invențiile înviorează forțele mentale ale oamenilor, fără să-i ajute însă să obțină eliberarea Spirituală.

Aptitudinile Spirituale ale omului se trezesc numai atunci cînd acesta începe să înțeleagă cîte ceva din Planul Divin al Vieții.

Ca atare, nu trebuie considerate deloc nefolositoare știința și invențiile. Ele sînt necesare pentru mersul corect al Planului Universal. Totul în lume își are destinația sa anume, care îl duce pe om încet, dar hotărît, către cunoașterea deplină a Naturii sale Spirituale.

În lume există sute de religii, din care multe se consideră a fi Unica Religie adevărată. Yogul recunoaște doar o singură Religie, și anume **Adevărul**. Nu există Religie superioară Adevărului. Fiecare Învățătură Religioasă conține o parte de Adevăr, **însă nici o Religie nu cuprinde în sine tot Adevărul.**

Trei orbi s-au dus odată în grădina zoologică și au fost conduși acolo la un elefant. Unul din orbi a pus mîna pe o parte laterală a elefantului: „O, a exclamat el, elefantul seamănă cu un perete". Al doilea orb a atins cu mîna trompa elefantului: „Nu, a obiectat el, elefantul seamănă cu șarpele". Al treilea orb a fost ridicat de elefant în aer: „Vă înșelați, spuse el, elefantul zboară ca pasărea". Apoi au început să discute mai pe larg felul cum este elefantul, timp în care fiecare din ei își apăra cu îndîrjire propria sa părere.

Adevărul este manifestarea lui Dumnezeu; El (Adevărul n.t.) se manifestă în diverse feluri. Fiecare Religie își are propria sa opinie în ceea ce privește Adevărul, pe care o apără din răsputeri, fără a ține cont de faptul că fiecare aspect al Adevărului formează numai o parte a Adevărului întreg. Omul va putea percepe Adevărul numai atunci cînd va aduna toate diversele aspecte ale acestuia și îl va considera ca pe o unitate.

Frumusețea care exprimă conștiința lui Dumnezeu poate fi găsită la toate popoarele și în toate fazele vieții. Nu trebuie să ne surprindă faptul, dacă ne amintim că în noțiunea de frumos, coloritul are o mare importanță; se pare că omul, negăsind în mediul înconjurător ceea ce l-ar aduce în starea de conștiință Spirituală, se străduiește să născocească o posibilitate de a înlătura restricțiile mediului său.

De aceea culoarea are o mare importanță în toate țările, în viața de toate zilele a popoarelor. Frumosul este una din formele conștiinței Divine iar culoarea — una din formele frumosului.

Cele șapte culori ale Spectrului vibrează în armonie cu cele șapte principii ale omului, astfel că predominarea unei anumite culori în jurul omului, are o influență directă asupra corpului său Astral*.

Pentru yogi, arta nu este numai o plăcere — o bucurie mentală — ci și centrul de unde se poate extrage inspirația și

* De aici marea influență a îmbrăcămintei asupra omului.

simbolul a tot ce este bun, Adevărat şi frumos în viaţă. Trebuie ca frumosul să devină simbolul idealurilor noastre: numai atunci poate fi el întruchiparea forţelor Spirituale şi atributul lui Dumnezeu.

Multe din cele ce sînt considerate a fi frumoase, sînt lipsite de orice frumos adevărat, iar altele, pe care lumea le consideră ne-frumoase, sînt surprinzătoare modele de întruchipare superioară a frumuseţii, deoarece frumosul alcătuieşte numai o latură a triunghiului vieţii. Bunătatea şi Adevărul compun celelalte două părţi.

Fără aceste trei părţi, triunghiul nu poate fi desăvîrşit. Tot astfel nu poate exista frumuseţe fără Bunătate şi Adevăr. Frumosul este moştenirea Divină a omului. Vocaţia artistului este de a crea frumosul, astfel că pentru yog Dumnezeu este cel mai mare artist. Arta Sa este Viaţa, iar omul este triumful desăvîrşirii între creaţiile Sale.

Pentru a aduce foloase omenirii, Religia trebuie să unească şi să cuprindă în sine Binele, Adevărul şi Frumosul: Dumnezeu este totalitatea Binelui; Natura este manifestarea lui Dumnezeu, — Adevărul infailibil — iar omul evoluat tinde necontenit către manifestarea Frumosului.

Civilizaţia năzuieşte către Frumos, deşi ideea pe care şi-o face omul despre Frumos, din păcate, nu atinge întotdeauna idealul superior al acestuia; în loc să creeze frumosul pe care îl visează, care ar reflecta conştiinţa Spirituală, el creează doar o formă denaturată a idealului său. Este în cea mai mare parte adevărat, mai ales în ceea ce priveşte acţiunile vitale de bază.

Yogul este obligat în primul rînd să evite discuţiile. Toate discuţiile în contradictoriu despre Dumnezeu şi Religie sînt absolut inutile. În loc să-i ajuţi pe om să înţeleagă Religia şi să-l iubească pe Dumnezeu, îi încarci mintea cu consideraţiuni şi determinări de mică importanţă, ce nu contribuie cu nimic la rezolvarea problemelor Religiei.

Nimeni nu L-a văzut niciodată pe Dumnezeu, iar omenirea trebuie să evolueze încă foarte mult pînă să atingă iluminarea necesară pentru a — L percepe pe Dumnezeu. Cum ar putea oamenii discuta despre Acela pe Care ei nu L-au văzut niciodată şi pe Care nu-L cunosc?

Desigur, este bine să te rogi lui Dumnezeu, însă este şi mai bine să-L slujeşti, slujind astfel omenirii. **Filozofia yogilor n-are o imagine despre Dumnezeu ca despre un Mîntuitor personificat.** Creştinismul se întemeiază pe învăţăturile lui Christos. Mahomedanismul pe învăţăturile lui Mahomed.

Buddhismul se întemeiază pe învăţăturile lui Buddha. **Filozofia Yoga însă, nu se întemeiază pe materializarea vreunei persoane omeneşti şi nici chiar Dumnezeieşti. Ea se bazează pe Principii.**

În Occident, practicarea religiei decurge din învăţăturile religioase. În Orient, învăţătura religioasă decurge din practică.

Multe s-au spus şi s-au scris despre idolii Indiei, iar popoarele din Occident erau uimite de numărul Simbolurilor Dumnezeieşti întîlnite în Religiile orientale. Un astfel de oprobriu apare exclusiv din ignoranţă.

În Occident sînt la fel de mulţi idoli, numai că oamenii nu-i consideră ca atare. Creştinul evlavios adoră şi se închină în faţa Răstignirii; îndrăgostitul păstrează cadoul de la iubita sa; patriotul onorează drapelul ţării sale — toţi aceştia sînt în fond idolatri.

Pentru creştin, Răstignirea este Simbolul sacrificiului suprem. El cuprinde tot ceea ce este sublim în creştinism. Pentru cel ce iubeşte, darul primit de la iubită reprezintă simbolul dragostei lor. Pentru patriot, drapelul patriei sale reprezintă simbolul a tot ce este mai frumos în scumpa sa patrie, este însuşi simbolul ţării sale.

În Orient, imaginile consacrate Religiei sînt considerate simboluri şi servesc numai ca centre de concentrare. **Filozofia yogilor nu are un simbol special şi nici o credinţă dogmatică.**

Yogii extrag Adevărul din multe izvoare şi în felul acesta nu îşi întunecă raţiunea cu noţiuni preconcepute.

În timpul studierii filozofiei yogilor, discipolul trebuie să acorde tot atîta atenţie **practicii**, cît şi filozofiei în sine — întrucît doar percepţia mentală nu este suficientă. Este necesară o practică perpetuă, Yoga fiind îndeosebi o învăţătură a practicii.

Exerciţiul al doilea

Aşezaţi-vă comod, puneţi mîinile pe genunchi şi îndreptaţi coloana vertebrală. Închideţi ochii şi staţi cît se poate de liniştit. Alegeţi-vă ceva ca punct de concentrare. Vă puteţi concentra atenţia asupra unui lucru material sau spiritual, după dorinţă: principalul este ca această concentrare să trezească în voi simţuri spirituale. Puteţi alege o calitate sufletească; spre exemplu: Bunătatea, Adevărul, Frumosul sau Cinstea.

Cel mai bun lucru este să începeţi acest exerciţiu imaginîndu-vă o Calitate Spirituală pe care n-aţi dobîndit-o încă. Aceasta vă va ajuta să vă uniţi cu Conştiinţa Spirituală ce străbate Universul. Străduiţi-vă să simţiţi conştiinţa Divină cu ajutorul simbolului ales de voi pentru concentrare.

Fiţi absolut liniştit în timpul exerciţiului şi încercaţi să intraţi în armonie cu forţele Spirituale care vă înconjoară şi vă ocrotesc.

Ţineţi minte întotdeauna că Dumnezeu nu este departe, ci chiar foarte aproape. Dumnezeu este întotdeauna cu voi.

Rugaţi-vă mentalmente Spiritului Universal să vă folosească pentru a sluji omenirea. Urmaţi acest gînd şi în viaţa de toate zilele.

Practicaţi exerciţiul nu mai puţin de un sfert de oră şi nu mai mult de un ceas.

CAPITOLUL III

Niyama*

Niyama este acea parte din Kriya-Yoga care se referă la pregătirea fizică necesară studierii ramurilor superioare ale Yogei. Fără cunoaşterea ei, discipolul nu trebuie să studieze deloc Yoga şi cu atît mai puţin să practice diferitele exerciţii ale altor discipline similare.

Corpul fizic este motorul cu ajutorul căruia se manifestă şi alte principii ale conştiinţei omeneşti, ca atare, el trebuie să fie curat şi sensibil; acest amănunt se referă îndeosebi la sistemul nervos. Fiecare gînd, dorinţă ori acţiune, influenţează

* Niyama — al doilea pas în binecunoscutul sistem al lui Patanjali, denumit şi Raja Yoga. Ca şi Yama, primul pas, acesta este o parte din pregătirea etică şi constă în purificarea externă şi internă, mulţumire, rigoare în comportament, studierea sfintelor scripturi şi supunere faţă de Dumnezeu. (n.t.)

sistemul nervos. Pentru ca să gîndeşti, să doreşti şi să acţionezi, trebuie să transmiţi sistemului nervos emoţiile din creier, iar apoi sistemului muscular.

Din această cauză este necesar să purifici corpul fizic, astfel incît individualitatea yogului să caute Paramatma sau Conştiinţa Universală prin trupul devenit desăvîrşit cu ajutorul purificării.

Există două feluri de purificare: una fizică şi alta psihică, ambele fiind strins legate una de alta. Purificarea fizică este o consecinţă a îngrijirii şi a atenţiei ce i s-a acordat corpului fizic prin curăţirea fizică obişnuită, în timp ce purificarea psihică înseamnă curăţirea gîndurilor, a dorinţelor şi a intenţiilor.

Nici un fel de fapte bune nu îi pot ajuta discipolului să dobîndească încununarea Spirituală, dacă nu-şi va păstra cu prudenţă şi veneraţie gîndurile în adîncul sufletului său, ele fiind asemeni seminţelor sădite în grădină, căci dacă sămînţa este rea, cum poate fi bun rodul răsărit din ea?

În năzuinţele noastre de a obţine purificarea, noi facem adeseori greşeala de a ne concentra asupra lucrurilor impure, încercînd prin toate mijloacele existente să le evităm, fixîndu-ne astfel atenţia tocmai asupra lucrurilor pe care nu le dorim. Legea e totuşi astfel: cu cît ne concentrăm mai asiduu asupra unui gînd, lucru ori fiinţă, cu atît le atragem spre noi. Iată de ce noi, în India, sîntem atît de prudenţi în alegerea cuvintelor.

Cuvintele sînt simboluri ce exprimă gîndurile noastre. Fiecare cuvînt este simbolul unui anumit lucru.

În literatura ocultă Orientală nu sînt întrebuinţate cuvintele: „rău", „necurat" etc. Răul este absenţa Binelui, de aceea noi spunem: „bun" şi „ne-bun", „curat" şi „ne-curat". Astfel, nu creăm în mintea noastră simboluri cu proprietăţi negative.

În Hatha-Yoga* (ramura Yoga ce se ocupă cu dezvoltarea corpului fizic cu ajutorul mijloacelor psihice) noi nu vorbim despre voli, ci recurgem la expresia „nesănătate". Recunoaştem că este imposibil să constituim o altă limbă, corespunzătoare concepţiilor noastre în această privinţă, şi nici nu dorim să recurgem la acest lucru. E totuşi de dorit ca discipolul ce năzuieşte să devină yog, să aleagă acele cuvinte care să exprime numai **noţiuni pozitive.** Astfel, el creează în corpul său astrai forţe puternice şi pozitive.

Discipolul trebuie să se obişnuiasca mai întîi cu concentrarea gîndirii asupra calităţilor şi virtuţilor pe care doreşte să le atingă. Yogul cugetă astfel: Paramatma constituie tot ce este mai Bun, Adevărat şi Frumos; de vreme ce tot ce există este manifestarea Paramatmei, înseamnă că totul conţine un anumit fragment de Bunătate, Adevăr şi Frumuseţe.

Discipolul care năzuieşte să se purifice, trebuie să vadă curăţenie în totul. Nu există nimic necurat. Necurăţenia se manifestă numai atunci cînd omul denaturează Adevărul, astfel incît Frumosul este eclipsat.

Prima treaptă a Niyamei este curăţirea fizică.

Trebuie învinsă mînia, trufia şi nevoile sexuale. Pentru a realiza acest lucru, e bine să vă concentraţi atenţia asupra Naturii Spirituale prezente în fiecare om şi să încercaţi să veniţi în contact cu ea în orice moment prielnic.

Yoga este cea mai practică dintre toate filozofiile, pentru că ea se ocupă mai ales cu faptele vitale. În trecut, noţiunea de religie se baza pe adorarea unui Dumnezeu, fără a înţelege chiar şi cele mai esenţiale principii ale existenţei, fără a ţine cont de faptul că atîta timp cît trăieşte pe lume şi se manifestă în corpul fizic, el este obligat să respecte legile fiziologice care guvernează existenţa fizică, trebuind, în acelaşi timp, să li se supună.

---

* Vezi *Hatha-Yoga* de Yog Ramacharaka. (n.t.)

Oamenii afirmă prea des că Sexualitatea şi învăţătura Sexualităţii nu priveşte deloc Religia. Este un nonsens. Sexualitatea constituie unul din factorii vitali şi Kriya-Yoga nu numai că îl recunoaşte, dar îi şi atribuie o mare importanţă, întrucît instinctul sexual şi dorinţa sexuală sînt o directă manifestare a lui Dumnezeu.

Energia sexuală se manifestă pe trei planuri — fizic, mental şi spiritual. Poetul, pictorul, compozitorul, folosesc această energie pentru a crea în plan mental, în timp ce clarvăzătorul, proorocul şi yogul întrebuinţează această energie în plan spiritual.

Există anumite legi care transformă energia sexuală în forţă psihică.

Ele sînt amănunţit analizate în Raja-Yoga, reprezentînd acea ramură din Yoga, care se ocupă cu dezvoltarea Spirituală a omului cu ajutorul psihicului*.

Totul este bun, de îndată ce totul este creat de Dumnezeu. Numai denaturarea omenească duce acest „bun" la „ne-bun".

Yogul se străduieşte să se ridice mai presus de limitele corpului fizic prin exerciţii care îl conduc la dezvoltarea proporţională a energiilor psihice, fizice şi mentale. O bună parte a nenorocirilor din lume se produc din cauză că oamenii nu se dezvoltă în direcţiile care le-ar oferi posibilitatea să activeze simultan pe toate cele trei trepte ale existenţei.

Dezvoltarea unilaterală îngrădeşte cursul întregii evoluţii.

Idealul yogului este desăvîrşirea. Însă, această năzuinţă a sa nu trebuie confundată cu egoismul lumesc. **Tendinţa către desăvîrşire este bună numai atunci, cînd scopul final este dorinţa de a manifesta un mare ajutor pentru omenire.**

Viaţa este o lungă cale ce duce la iniţiere. Omul nechibzuit îşi pierde timpul, jucîndu-se printre florile ce cresc pe lîngă

* Transformarea energiei sexuale în forţă psihică sau spirituală se poate obţine şi prin practicarea Hatha-Yogei. (n.t.)

drum. Omul înţelept păşeşte perseverent înainte, îndreptîndu-şi privirea spre steaua Iniţierii care reprezintă simbolul capătului Căii — idealul omenesc al izbăvirii.

Cel ce studiază Yoga trebuie să uite noţiunea de personalitate; astfel sună legea înaintării spirituale, şi anume, că omul atinge Spiritualitatea numai atunci cînd a renunţat la cele lumeşti. Tendinţele, simţurile şi gîndurile omeneşti nu sînt prin ele însele dăunătoare. Dar dacă ele vibrează însă în aşa fel, încît stăpînesc mintea, atunci nu mai servesc natura Spirituală a omului.

Toate încercările de a studia Yoga, îndreptînd atenţia exclusiv asupra teoriei învăţăturii, se vor dovedi nereuşite.

Omul poate citi toate cărţile din Muzeul Britanic dacă, bineînţeles, va putea trăi atît de mult — şi să rămînă totuşi ineult. În orice studiu se cere o anumită doză de aprofundare conştiincioasă a esenţei.

În ocultism nu este îndeajuns să meditezi. Discipolul trebuie să **pună în practică** ceea ce şi-a însuşit. Prin simpla citire a cărţilor referitoare la cultura fizică sau la diferite alte sporturi, omul nu-şi va însuşi experienţa în acest domeniu. Învăţătura fizică cere o aplicare fizică. Prin citirea unui curs de matematică nu vei deveni matematician. Pentru compunerea şi rezolvarea problemelor matematice se cere o anumită perioadă de exerciţiu mintal.

Tot astfel este şi în Yoga. Ucenicul e dator nu numai să citească filozofia, dar s-o şi **practice cu scopul de a obţine aptitudini Psihice,** care îi vor aduce mari foloase în timpul dezvoltării sale spirituale.

În timpul studierii Yogei, discipolul va trebui să învingă la început multe greutăţi. Numai perseverenţa îi va ajuta să le biruiască. **Cel ce doreşte să devină yog, trebuie să fie pătruns de convingerea că lui îi este necesară purificarea fizică.**

Kriya-Yoga este treapta pregătitoare din Yoga ce conduce către ramurile superioare şi fără a cărei fundamentală studiere înaintarea ar fi imposibilă.

Există reguli precise, a căror respectare este obligatorie. Sînt unele restricţii impuse discipolului, „chela", care deşi par inutile, se bazează totuşi pe anumite fapte Oculte.

Orice fel de alcool este strict interzis, întrucît alcoolul distruge ţesuturile subtile ale nervilor şi provoacă nesănătatea, fapt ce dăunează evoluţiei. Consumarea alcoolului trezeşte vibraţii ce micşorează tempoul vibraţiilor corpului Astral, ceea ce vine în contradicţie cu scopul yogului ce năzuieşte să-şi **accelereze** vibraţiile Astrale.

Nu dorim ca cititorul să creadă că noi sîntem împotriva alcoolului. Nu există nimic nefolositor pe lume. Noi nu facem decît să afirmăm că alcoolul nu este permis să se consume în timpul studierii Yogei de către „chela".

Tot atît de strict oprit este şi consumul tutunului sub orice formă. Fumatul este considerat un viciu, de aceea hinduşii cad rareori în această robie.

Fiecare om este înconjurat de un păienjeniş fin de ţesut eteric, numit Păienjeniş Astral. El fereşte omul de influenţele străine, slujindu-i drept scut psihic. Din cauza acţiunii tutunului, păienjenişul se îngroaşă. În schimb, omul evoluat este înconjurat de un păienjeniş subtil şi puternic. Cu cît omul este mai materialist, cu atît este mai gros şi mai compact Păienjenişul Astral. Cu cît acesta devine mai gros şi mai compact, cu atît ajunge mai şubred şi mai fragil; trebuie să se ştie că substanţa Astrală este exact opusă materiei fizice.

Consumul permanent al tutunului face ca păienjenişul Astral al omului să se rupă, iar prin orificiul astfel format să pătrundă din afară entităţi inferioare, care se furişează şi răzbat în mintea şi trupul omului.

„Chela" n-are voie să se hrănească cu carne din două motive. Primul motiv este că hrana din carne stimulează vibraţiile primare ale corpului Astral, astfel încît cel ce consumă carne introduce în corpul său Astral frica, furia şi dorinţele conştiinţei animale. Al doilea motiv al interzicerii este faptul că yogul preferă să nu ucidă animalele pentru propria sa hrană din motive umanitare.

Discipolului i se sugerează un sentiment de profund respect faţă de tot ce se referă la sex. În afară de aceasta, discipolul mai trebuie să-şi consacre forţa sa sexuală lui Siva, căruia îi va promite să realizeze numai binele, adevărul şi frumosul. Yogul consideră actul sexual drept o rugă directă adresată Spiritului Universal pentru încarnarea altui Suflet şi consideră actul în sine drept un mod de a înzestra sufletul ce se reîncarnează cu corp fizic. Apoi „chela" se va ridica deasupra deosebirii sexului. El va ajunge să perceapă **Sufletul ca pe ceva lipsit de sex.**

Trebuie să mai notăm că filozofia yogilor deţine o învăţătură Tainică despre Sex, care se predă numai celor care au dovedit în mod fizic, mental şi spiritual că sînt în stare să preţuiască şi să pună în practică aceste cunoştinţe.

Exerciţiul al treilea

Reduceţi treptat cantitatea de carne pe care o consumaţi, înlocuind-o în cele din urmă cu un fel de hrană cu totul diferit.

La alcool se poate renunţa cu ajutorul Puterii de Voinţă şi al hotărîrii. Hotăriţi-vă să nu consumaţi alcool sub nici o formă şi întăriţi această hotărîre prin Puterea Voinţei.

Fumatul poate fi oprit treptat, micşorînd cantitatea consumată pînă ce veţi renunţa definitiv la el. Este însă mult mai bine să vă hotăriţi, deşi e mai greu, să nu mai fumaţi în viitor şi să recurgeţi la Puterea de Voinţă, la fel ca şi în cazul renunţării la alcool.

Puteţi învinge dorinţa pătimaşă de a fuma prin post; dacă însă postul e greu de suportat, atunci trebuie să mîncaţi mai multe fructe — în special mere. Ţineţi minte că tutunul este o otravă, ale cărei consecinţe pot fi eliminate numai treptat.

Antidotul — menta sau acriturile — cum sînt spre exemplu bomboanele cu mentă — ajută la învingerea dorinţei de a fuma. Ele trebuiesc consumate pînă ce dorinţa de a fuma va fi cu totul învinsă.

Studiaţi fiziologia sexuală după un bun tratat de medicină. Rugaţi-vă lui Dumnezeu în timp ce studiaţi problemele vitale superioare. De îndată ce aţi început să aplicaţi învăţătura, să o experimentaţi, atunci nu vă mai opriţi; continuaţi exerciţiile pînă cînd veţi obţine rezultatele dorite.

CAPITOLUL IV

Pocăirea

În decursul istoriei Religiei, Pocăirea a avut o mare importanţă. Ascetismul şi Religia merg mînă în mînă. Cu cît omul înaintează mai mult pe calea ce duce la Înţelepciune, cu atît mai intens se va releva Ascetismul în plan Spiritual.

Filozofia yogilor este în principiu ascetică. Există însă o deosebire între Ascetism şi Fanatism.

Despre Yoga s-au spus şi s-au scris multe lucruri născocite, toate de domeniul fanteziei, fără a avea la bază fapte concrete. Se spune, de pildă, că pentru a deveni yog trebuie să-ţi chinuieşti trupul, ceea ce nu este adevărat.

Yogul recunoaşte că trupul îi este necesar pentru evoluţia sa şi îşi dă seama că cu cît îl îngrijeşte şi-l întăreşte mai mult, cu atît acesta îl va putea sluji mai bine.

Filozofia Yoga recunoaşte, fără îndoială, Pocăirea. Pocăirea yogului se deosebeşte însă foarte mult de Pocăirea fanaticului.

Nu este corect să-ţi aduci trupul într-o stare inutilizabilă pentru a da drept Adevăr o concepţie greşită.

Pentru yogi, Pocăirea constă în impunerea voluntară a unor restricţii sau a unor suferinţe, ceea ce nu înseamnă neapărat provocarea unor dureri fizice.

Pentru a aduce un folos real dezvoltării spirituale a omului, Pocăirea trebuie să se asemene cu păcatul săvîrşit. Este greşită concepţia, conform căreia yogii rabdă chinuri îngrozitoare în vederea Pocăirii: călătorii care au vizitat India, au observat cîteva fenomene surprinzătoare care formează şcoala ezoterică a Ocultismului Oriental.

O parte din ritualurile cele mai sfinte ale Sufismului (Mahomedanismul Mistic) constă în manifestarea fenomenelor psihice, pe care călătorii occidentali le-ar considera drept manifestările cele mai groaznice ale pocăirii. În timpul unui ritual, neofitul (noul primit) este aşezat într-un semicerc format din preoţi şi Guru; după ce se cîntă mantrele, începe timpul Tăcerii.

După o îndelungă contemplare şi rugăciuni prelungite, preotul care oficiază slujba se înarmează cu un cuţit de sacrificare, încercînd să-i producă noului primit cîteva răni.

Dacă neofitul s-a antrenat cu insistenţă şi ştie să-şi întrebuinţeze forţa psihică, va rămîne teafăr; cuţitul nu-i va produce nici o zgîrietură, oricît de tare şi-ar încorda preotul forţele.

Toată această ceremonie este o testare a forţelor psihice şi a abilităţii neofitului de a-şi face trupul intangibil.

Filozofia Yoga demonstrează că omul trebuie să învingă nu numai trupul şi raţiunea sa, ci şi corpul său Astral.

Mulţi învăţători îşi obligă discipolii să treacă prin una sau mai multe din cele patru încercări — prin Foc, Pămînt, Aer şi Apă. Pentru a realiza încercarea cu focul, este nevoie să-şi mărească într-atît vibraţiile trupului, încît dirijarea focului — numită în Occident mediumism — transmis prin fluidele de foc, să se petreacă fără a provoca nici cea mai neînsemnată vătămare a corpului fizic.

Pentru a realiza încercarea prin apă, se impune manifestarea aptitudinii de a modifica într-atît vibraţiile corpului, încît să poţi înainta în deplină siguranţă pe suprafaţa apei.

Realizarea încercării cu aerul necesită aptitudinea de a birui Spiritele Întunericului (cele care întrebuinţează ştiinţele şi forţele oculte în scopuri personale; Spiritele nedezvoltate îndeajuns etc.).

Realizarea încercării cu pămîntul impune obligaţia de a dirija vibraţiile „vieţii emanînd din pămînt", adică ale împărăţiei vegetale. Prin încercarea forţei psihice asupra unor seminţe, se poate accelera simţitor încolţirea şi creşterea plantei.

Fiecare dintre aceste încercări slujeşte ca o verificare a succeselor obţinute de discipol în practicarea Raja-Yogei. Scopul suprem al Raja-yogului este de a fi în stare să treacă cu succes aceste încercări.

Multe din cele ce în Occident se numesc „Pocăirea hinduşilor" nu sînt pocăiri adevărate, ci numai manifestarea fenomenelor psihice.

Bazele pocăirii sînt următoarele:

1) Pocăirea se acceptă şi se realizează voluntar.
2) Ea trebuie să se refere la delictul comis.
3) Ea trebuie să ajute discipolul să-şi dirijeze şi să-şi învingă dorinţele de calitate inferioară.
4) Nu trebuie să producă vreo vătămare serioasă corpului fizic, sau să-l facă inapt pentru muncă.
5) Trebuie îndeplinită cu veneraţie, cu sinceritate şi deplină conştiinţă a sfinţeniei sale.

Nu discutaţi cu alte persoane despre pocăirea pe care o întreprindeţi. Consideraţi-o sfîntă şi secretă. Ea te priveşte numai pe tine şi pe Guru-ul tău. Dacă nu ai Guru, atunci pe tine şi pe Dumnezeu.

În capitolul despre Niyama am atins unele restricţii proprii practicării Kriya-Yogei. Ele pot fi anexate Pocăirii, întrucît corespund bazelor Pocăirii.

Dacă faceţi abuz de alcool, provocînd astfel vătămarea trupului vostru, atunci păcătuiţi, adică împiedicaţi propria voastră înaintare şi, întrucît nici un om nu poate trăi exclusiv pentru sine, acţiunea voastră, prin forţa exemplului, îi lezează şi pe ceilalţi, astfel încît voi trebuie să renunţaţi la consumarea alcoolului; numai în felul acesta puteţi realiza Pocăirea.

Consumarea tutunului sub orice formă împiedică oarecum dezvoltarea voastră în Yoga, de aceea, pentru sclavul fumatului, renunţarea la tutun ar fi o adevărată pocăire.

Aceleaşi principii se aplică şi în alimentaţia cu carne.

Tot ceea ce pune stavilă dezvoltării voastre spirituale poate fi considerat un păcat; să nu admiteţi în nici un caz o astfel de influenţă asupra naturii voastre spirituale.

Într-un templu din India, consacrat adorării lui Siva, sînt scrise următoarele cuvinte, luate din îndrumările pentru discipoli: **„Puterea Voinţei este biciul care grăbeşte omenirea pe calea către izbîndă".**

Postul este şi el un aspect al pocăirii, efectuat adesea de yogi, din care îşi trag un real folos fizic şi spiritual. Multe din bolile care predomină la popoarele civilizate nu sînt altceva, decît o consecinţă a consumului exagerat de mîncăruri.

Omul care face vreun abuz este lipsit de Voinţă şi de posibilitatea unei aplicări corecte, şi de aceea nu este demn de stăpînire.

Pentru omul care este robul pălăvrăgelilor şi clevetirilor, ar însemna o pocăire dacă ar fi obligat să tacă, iar acest lucru ar influenţa atît de binefăcător natura sa spirituală, încît l-ar recompensa cu prisosinţă pentru răul vremelnic ce l-a produs.

Studiind Kriya-Yoga, acordaţi o deosebită atenţie purificării fizice, mentale şi psihice. Nu neglijaţi nimic din ceea ce ar putea sluji ca verigă în lanţul cu care v-aţi putea trezi

încătuşaţi de dorinţele pămînteşti. Nu faceţi nimic numai pentru că şi alţii fac acest lucru. Alegeţi numai lucrurile care v-ar servi dezvoltării voastre spirituale şi îndepliniţi-le orice s-ar întîmpla.

Nu vă abateţi de la obligaţiile pe care le aveţi faţă de voi înşivă, numai pentru că ele sînt greu de realizat. Faceţi ceea ce consideraţi că este corect, neţinînd cont dacă vă este plăcut sau nu acest lucru.

Omul cu o voinţă slabă urmează exemplul altora, crezînd că dacă majoritatea este de aceeaşi părere, înseamnă că aceasta are dreptate. El merge pe calea rezistenţei celei mai slabe, supunîndu-se naturii sale inferioare şi preferînd-o pe aceasta în locul luptei dintre natura sa inferioară şi cea superioară.

El nu se străduie să se învingă pe sine însuşi, deoarece el a devenit robul obişnuinţei şi este legat de dorinţele sale în loc să se dezvolte din punct de vedere spiritual în deplină libertate.

Omul cu voinţă ferma raţionează independent şi, descoperind Adevărul, se ţine cu fermitate de el, convins fiind că **aceasta este Adevărul.** Opiniile străine sau contradictorii nu-l neliniştesc: el se ştie personal răspunzător de faptele sale bune şi rele în faţa legilor Karmei. El îşi este propriul său stăpîn şi, îndepărtînd mereu din viaţa sa ceea ce îi încurcă înaintarea, îşi dezvoltă forţele sale psihice astfel încît să poată merge liber pe Calea ce duce către Înţelepciune.

În practica Kriya-Yogei nu se poate recurge la jumătăţi de măsură. Trebuie ori „s-o aplici aşa cum este, ori să nu te apuci de ea.

Yoga se deosebeşte de alte învăţături prin faptul că doar o cunoaştere a teoriei sale este nefolositoare. În acelaşi timp, este imposibil să aplici fenomenele dacă nu ţi-ai însuşit în totalitate filozofia ei.

Trebuiesc studiate simultan amîndouă, ceea ce duce la dezvoltarea echilibrată a aptitudinilor mentale şi psihice.

O altă particularitate a Yogei este că ea nu poate fi studiată la întîmplare. **Trebuie început neapărat cu studiul Kriya-Yogei.**

După ce ai devenit într-o suficientă măsură stăpînul tău, poţi trece la studierea Hatha-Yogei, Karma-Yogei, Radja-Yogei, Mantra-Yogei, Jnani-Yogei şi a Bhakti-Yogei, în ordinea enunţată. Este adevărat că puteţi să studiaţi Hatha-Yoga şi să nu deveniţi Bhakti-yog, după cum puteţi deveni Karma-yog fără a şti nimic despre Raja-Yoga. Sînteţi însă **obligaţi** să începeţi studiul şi să deveniţi în primul rînd Kriya-yogi.

Purificarea este obligatorie şi trebuie să depuneţi toate eforturile pentru a vă debarasa de orice obişnuinţă ce v-ar putea împiedica în practicarea Yogei.

Să nu vă fie teamă să înăbuşiţi chiar şi cea mai mică dorinţă: adesea, cele mai neînsemnate vicii împiedică dezvoltarea Spirituală, transformînd omul într-un rob al obişnuinţelor sale, în loc să-l conducă la stăpînirea Înţelepciunii.

Exerciţiul al patrulea

Acordaţi periodic un anumit timp pentru autoîncercare. Străduiţi să analizaţi şi să înţelegeţi greşelile voastre şi încercaţi să le reparaţi, urmînd indicaţiile din acest capitol.

Nu fiţi mulţumiţi pînă cînd nu veţi învinge pe deplin dorinţele voastre şi pînă nu veţi nimici obişnuinţele urîte.

Dacă v-aţi obişnuit să vă supăraţi sau vă place să bîrfiţi şi să trăncăniţi fără rost, atunci practicaţi tăcerea. Vorbiţi numai cînd este necesar.

Învăţaţi-vă să trăiţi fără lux, fără confortul cu care v-aţi obişnuit.

CAPITOLUL V

Ritualul tainic de fiecare zi

Despre importanţa religiei în viaţa de toate zilele sînt o multitudine de păreri greşite. S-a observat întotdeauna o tendinţă de a separa Religia de muncile lumeşti, uitîndu-se faptul că cea mai neînsemnată acţiune materială este, în felul său, un ritual.

Într-adevăr, nu toate acţiunile noastre ne conduc la contactul cu natura noastră spirituală, fapt care se întîmplă din cauză că am evoluat prea puţin şi nu putem trăi în aşa fel, încît să fim într-un permanent contact cu Natura.

Kriya-yogul îşi creează cu ajutorul raţiunii sale o ambianţă Astrală, un nimb, cu care se înconjoară şi care îi ajută nu numai să învingă obstacolele, ci îi transformă şi munca zilnică în simboluri exterioare ale unor comunicări ce au loc necontenit între Sufletul omului şi marele Spirit Universal. Yogul percepe

autoritatea raţiunii asupra materiei. El ştie că pînă şi amănuntele vieţii au o importanţă.

Tot ce este mare, e doar un complex al celui mic,
Iar tot ce e mărunt — e germen pentru mare.
Totul, căruia omul — obişnuit i s-a-nchinat
Se trage din mai multe mărunţişuri:
Orişice templu prin părţile sale mici e mare.

Percepînd aceste realităţi, el îşi transformă viaţa materială într-un ciclu de ritualuri Religioase zilnice.

Părerea învechită, conform căreia înainte de masă trebuie făcută o rugăciune, nu este recunoscută şi acceptată de Yoga, întrucît yogul ştie că hrana este de la sine o acţiune necesară şi sfîntă. În timp ce omul de societate mănîncă pentru a-şi satisface apetitul, fapt ce îi produce o mulţumire, hrana fiind o chestiune vitală pentru el, yogul înţelege importanţa spirituală tainică a actului alimentării, de aceea pentru el hrana înseamnă un mijloc de comunicare între natura sa şi Conştiinţa Divină.

Somnul este o acţiune considerată cam prea adesea ca fiind numai o odihnă temporară, ce ne abate de la activitatea mondenă obişnuită. Pentru yogi, somnul este nu numai o stare plină de taine şi minuni, ci şi o moarte simbolică, după care se trezeşte a doua zi de dimineaţă refăcut, împrospătat fizic şi bine dispus din punct de vedere moral, pentru a-şi dezvolta vibraţiile superioare.

În timpul somnului, ocultistul aflat pe o treaptă superioară de dezvoltare, care a cunoscut şi perceput Legile Naturii şi forţa psihică, vede şi intuieşte multe din cele ce pentru noi reprezintă o taină. Noi vedem numai un trup dormind. Nu percepem minunile care se produc în lumea psihică în care s-a cufundat conştiinţa şi unde este supusă multor trăiri neobişnuite.

Orice acţiune fizică, considerată în viaţă drept necesitate fiziologică, pentru yogi reprezintă un ritual tainic, adică ei o privesc ca pe un „semn exterior al milosteniei interioare" — ca pe un simbol al comunicării spirituale, de aceea pentru ei o astfel de acţiune devine o legătură cu Conştiinţa Divină.

În următorul pas de înaintare în Yoga, se va acorda o atenţie deosebită sistemului de respiraţie corectă. Acest fapt este indicat cu precizie, cu preponderenţă în Raja-Yoga.

Astfel, respiraţia este şi ea considerată o acţiune căreia yogul îi atribuie o deosebită însemnătate spirituală.

Trebuie bine înţeles, că orice încercare de a vă înălţa propria voastră conştiinţă la un astfel de nivel, încît acţiunile de zi cu zi să dobîndească o însemnătate de ritual tainic, trebuie făcută fără eforturi, sincer şi cu veneraţie.

Învăţătorii Religioşi hinduşi ştiu perfect faptul că autoritatea corpului Astral asupra celui fizic este atît de mare, încît dacă luăm o anumită poziţie, care ar presa unele centre nervoase, n-am mai simţi frica, iar în altă poziţie, presînd un alt centru nervos, nu mai simţim durerile.

La ora actuală se vorbeşte foarte mult despre autoritatea raţiunii asupra materiei. Noi ştim însă, că aceasta nu este atît o chestiune de influenţă a minţii asupra trupului, cît de vibraţii ale corpului Astral, ce ajung pînă la unele centre nervoase ale corpului fizic şi provoacă anumite stări mintale.

Fiecare simţ, încercat într-o măsură destul de mare de corpul Astral, este transmis cu ajutorul minţii corpului fizic exprimat în plan material.

Cunoscînd toate acestea, yogul se străduieşte să-şi aleagă cu mare atenţie gîndurile, cu veneraţie chiar, astfel ca ele în sine să devină pentru el un ritual tainic.

În India, asemenea acţiuni ca scăldatul, mîncatul, dormitul, respiraţia şi chiar vorbitul, sînt considerate ritualuri Religioase tainice.

Discipolului din Occident i se pot părea curioase toate acestea, poate chiar un fanatism exagerat. Ele se bazează însă pe un bun simţ adînc, sănătos.

Din anumite motive oculte, trebuie să i se dea o deosebită atenţie respiraţiei corecte. Învăţătura Hatha-Yoga se opreşte amănunţit asupra acestui subiect.

Este suficient să punctăm faptul că aerul inspirat de noi conține nu numai oxigenul purificator al sîngelui, ci și o **forță** psihică nervoasă, numită în Yoga **Prana.** Există moduri corecte și incorecte de dirijare a Pranei către centrele nervoase cunoscute și prin care ea se manifestă. Această acțiune corectă sau incorectă depinde de felul cum respirăm.

Astfel, respirația are o mare importanță nu numai în Filozofia Yoga, ci și în întreaga extindere a învățăturii hinduse.

Din punct de vedere ocult, gîndirea este cel mai important ritual tainic de fiecare zi. Ea nu numai că ne determină acțiunile, dar ne și formează corpul Astral, a cărui influență se manifestă nu numai asupra corpului nostru fizic, ci și asupra mediului înconjurător din planul material.

Scăldatul este prin sine însuși un ritual, simbolizînd spălarea sau înlăturarea tuturor necurățeniilor și întruparea plină de voioșie.

Apa este simbolul material al Luminii Astrale, care prin vibrațiile și influența sa asupra centrelor psihice este capabilă să transforme toată natura omului, înălțîndu-l de la omenesc la divin. În multe Religii acest ritual simbolizează **Botezul.**

Obiceiul de a se hrăni este iarăși o acțiune de fiecare zi recunoscută de yog ca ritual.

Pretutindeni în India, în casa fiecărui hindus, hrana este privită ca o acțiune de o mare importanță religioasă.

„Pălăvrăgeala" socială inutilă, atît de des uzitată în timpul meșei de către societatea din Occident, lipsește cu desăvîrșire la hinduși în timpul mesei; ei mănîncă de obicei într-o adîncă tăcere.

Împărăția naturii produce tot ce îi este necesar omenirii pentru a se alimenta. Vegetalele sînt îmbibate cu Prană. Unele animale se hrănesc cu vegetale; acestea, la rîndul lor, servesc drept aliment pentru alte animale, astfel încît intensitatea vibrației Pranei se schimbă.

Yogul încearcă să asimileze cît se poate mai multă Prană în trupul său. De aceea el preferă fructele unei alimentații pe bază de carne. În timpul mesei, yogul își concentrează toată atenția asupra absorbirii Pranei din alimentele pe care le consumă.

În timpul mesei, gîndurile trebuiesc îndreptate asupra faptului că hrana, printr-un mister al Naturii, se transformă în corpul fizic în carne și sînge. Într-o astfel de concentrare permanentă se va obține un dublu rezultat: gîndurile vor aduce un real folos procesului digestiv și vor trezi în același timp vibrațiile ce vor da naștere unor satisfacții mult mai intense decît cele ce se produc în timpul consumului de alimente numai cu scopul de a se sătura. Yogul mănîncă numai atunci cînd este flămînd.

Pentru ocultiști, somnul are o importanță deosebită în ceea ce privește dezvoltarea psihică. Transa este o formă specială a somnului.

În Occident, oamenii se plîng adeseori de insomnie; mulți dintre aceștia ar înceta cu siguranță să se mai plîngă dacă ar privi somnul ca pe un ritual tainic, așa cum îl consideră yogii. Pentru a putea adormi repede și a trage din somn cele mai bune foloase, trebuie să vă îndreptați trupul. Capul e bine să fie la același nivel cu trupul, sau, dacă este nevoie, atunci să fie puțin mai ridicat. Gîndul trebuie concentrat asupra inconștientului, închipuindu-vă mentalmente un întuneric total. Respirația trebuie să fie ritmică, corectă. Ochii închiși și atenția îndreptată în spațiul dintre sprîncene.

Atunci somnul se va coborî ca o mantie a păcii, iar sufletul, eliberîndu-se din granițele corpului fizic, va trece în invizibil. Yogii dorm de obicei pe podea. Dacă se culcă în pat, atunci îl preferă **pe cel mai tare.**

Trebuie să trăiești printre yogi ca să înțelegi că vorbirea este un ritual pentru ei. Yogii își aleg cuvintele cu mare atenție și le pronunță cu atîta seriozitate, încît se pare că posedă aptitudinea de a desfășura cea mai subtilă materie a

Akashei* ce s-a încolăcit în jurul toiagului lor magic, aproximativ cu aceeaşi minuţiozitate cu care restabilim un ornament antic.

Yogul înţelege faptul că cuvintele sînt gînduri transformate în viaţă; el le acordă o mare atenţie, tocmai pentru ca nici un gînd nedemn să nu se transforme în cuvînt în lumea sonorităţii.

Adevărul şi realitatea au tendinţe similare şi cuvintele yogului tind întotdeauna să le atingă. **Yogii urmează cu sfinţenie următoarele reguli ale conversaţiei:**

1 — Exprimaţi numai cuvinte bune, adevărate şi frumoase.

2 — Nu exprimaţi cuvinte, fie ele chiar şi bune, adevărate şi frumoase, dacă prin ele veţi mîhni pe altcineva sau îţi vei cauza vreun rău**.

3 — Nu vă ambalaţi în discuţii.

4 — Nu repetaţi minciunile sau vorbele goale, indiferent dacă ele corespund sau nu realităţii.

5 — Nu formulaţi cuvinte inutile. Fiecare cuvînt al vostru trebuie să corespundă gîndului vostru. Gîndiţi-vă la tot ce vorbiţi, dar nu vorbiţi tot ceea ce gîndiţi. Procedînd astfel, nu numai că veţi fi considerat un om drept, dar veţi fi şi în realitate omul care întotdeauna vorbeşte numai adevărul.

Exerciţiul al cincilea

Folosiţi şi puneţi în practică învăţătura din acest capitol, recurgînd în prealabil la rugăciune şi contemplare.

Transformaţi viaţa voastră într-o rugăciune îndelungată, iar acţiunile voastre zilnice în Tainice Ritualuri Religioase.

---

* Akasha — matricea Universului. (n.t.)

** Această regulă trebuie înţeleasă din punctul de vedere al concepţiei Yoga, şi anume: unui om care are un defect fizic sau moral de care se jeneză şi încearcă să-l ascundă, nu-i spune cuvinte de compătimire care să-i scoată în evidenţă defectul său. Deşi este un adevăr, totuşi, exprimarea lui înseamnă o dureroasă jignire — de exemplu: „Vai, dar ce s-a întîmplat cu piciorul dumneavoastră? Aveţi de mult această infirmitate?". (n.t.)

CAPITOLUL VI

Rugăciunea

Se spune că Rugăciunea reprezintă şi posedă cele mai oculte convingeri ale Sufletului, însă pentru yogi ea are o însemnătate şi mai adîncă. Este acel ceva nedeterminat care formează legătura între om şi Dumnezeu.

Rugăciunea yogului nu este numai o înşiruire de cuvinte frumos îmbinate şi corect exprimate: rugăciunea reprezintă şoapta dorinţei, iar sinceritatea ei se ascunde în tăcere, nu în cuvinte.

Orice dorinţă sinceră, profundă, născută din bucurie ori tristeţe omenească, este prin ea însăşi o rugăciune.

Concepţia pe care yogul şi-o face despre rugăciune este limpede exprimată în următoarea povestire. O fetiţă mică era foarte întristată de faptul că fratele ei vroia să prindă păsărele cu nişte laţuri. La repetatele ei plîngeri, tatăl i-a răspuns în glumă: „Roagă-te lui Dumnezeu pentru aceasta".

Observînd-o apoi foarte fericită, tatăl său o întrebă dacă s-a rugat. „Da", a răspuns copila. „M-am rugat de trei ori. În primul rînd l-am rugat pe Dumnezeu să nu permită păsărelelor să se apropie de lăţuri, apoi m-am rugat ca lăţurile să nu prindă păsărelele şi, în cele din urmă, am călcat în picioare toate lăţurile şi le-am făcut bucăţele".

Esenţialul în rugăciune este sinceritatea. Puterea rugăciunii depinde de insistenţa dorinţei care inspiră rugăciunea. Studierea oricărei ramuri oculte pentru a dobîndi cunoştinţele pur teoretice e foarte simplă. Cînd însă adeptul începe să-şi aplice cunoştinţele şi să **practice** ocultismul, atunci drumul i se împînzeşte cu pericole.

Lumea se împarte în două categorii de oameni: cei care ştiu ceva despre ocultism şi cei care nu ştiu nimic. Nu subînţelegem în acest caz cunoştinţele mentale, ci recunoaşterea interioară, izvorînd din conştiinţa trezită.

Trebuie să vă lămuriţi pe deplin că Ocultismul nu este Magie* şi că fenomenele Yoga întrec cu mult ritualul şi ceremonia practicilor magice simple.

Îndeplinirea ritualurilor şi ceremoniilor magice nu se deosebeşte propriu-zis de practicile unor ramuri ale Yogei, însă influenţele psihice şi mentale ce le însoţesc sînt în stare să trezească diferite Influenţe Solare.

Dacă dorinţa discipolului este dezinteresată, de natura spirituală şi sinceră, atunci el va putea, cu ajutorul acestor dorinţe şi gînduri, să se înconjoare cu o Aură protectoare ce alcătuieşte un obstacol de netrecut pentru orice influenţă din partea forţelor ce nu sînt bune, adevărate şi nici frumoase.

---

* Ocultismul nu numai că nu este magie, dar nu este nici sectantism şi cu atît mai puţin magie neagră, după cum ar putea reieşi din unele emisiuni de televiziune care prezintă în mod tendenţios conţinutul acestei ştiinţe secrete. Scopul este, probabil, de a dezinforma populaţia puţin iniţiată în acest domeniu; după 45 de ani de comunism consider că poporul român are dreptul şi la o informare exactă, nu numai la dezinformare.

Trebuie reţinut mereu că forţele oculte pot fi întrebuinţate nu numai pentru a face bine, dar şi pentru a pricinui rău.

În tot timpul cît se practică Yoga, trebuiese respectate cu stricteţe anumite reguli, fără de care nu se poate obţine succesul. Aceste reguli sînt următoarele:

1 — Pentru studierea şi practicarea Ocultismului, discipolul trebuie, pe cît posibil, să-şi aleagă un loc liniştit, unde Lumina Astrală să nu fie supusă influenţelor dăunătoare.

2 — Înainte de a începe studiul practic şi experimental al Yogei, discipolul este dator să posede cunoştinţe despre Fiziologie, Religie Comparată, Astrologie, Numere şi Culori. Se recomandă de asemenea citirea operelor cu cuprins Spiritual, Teozofic etc. Discipolul nu trebuie în nici un caz să se apuce de aceste ştiinţe ca orice şcolar ce învaţă latina. Nu trebuie să încerce să le înţeleagă integral, ori să le înveţe pe de rost. El trebuie să le citească cu intenţia de a extrage din ele cunoştinţele care îi pot servi ca bază pentru studiul şi experienţele ulterioare.

3 — Înainte de a trece la practicarea sistemului Yoga, trebuie să avem o pregătire temeinică pe trei planuri: fizic, mental şi spiritual.

4 — Este necesar să fie creată şi realizată o armonie deplină.

5 — Se reclamă supunere totală Guru-ului (învăţătorului). (Dacă discipolul nu şi-a atras un Guru, atunci trebuie să manifeste o deplină supunere faţă de natura sa spirituală). Nu îi este în nici un caz permisă discipolului neascultarea, nici chiar în plan mental, deoarece supunerea alcătuieşte Legea neclintită a ocultismului. Din anumite motive, nici nu se poate întîmpla ca adeptul să nu se supună Guru-ului său.

6 — Discipolul trebuie să acorde zilnic un timp oarecare pentru rugăciune şi meditaţie, considerînd acest lucru tot atît de necesar pentru dezvoltarea sa spirituală, ca şi hrana pentru trupul său.

7 — E necesar ca adeptul să înţeleagă în întregime faptul că numai gîndul la drepturile personale este o manifestare a şarpelui veninos, adică a egoismului. El nu trebuie să se considere vreodată îndreptăţit să critice ori să condamne pe alţii şi nu are nici dreptul să îndrăznească să ridice tonul pentru a se apăra sau a se justifica.

Conştiinţa Universală care se manifestă în totul, este izvorul oricărei inspiraţii. Florile îşi întorc petalele către soare, pomii se întrec pentru a ajunge cît mai sus, mai către cer, pînă şi cîinele îşi înalţă capul şi urlă la lună. Oamenii sălbatici, ca şi cei civilizaţi îşi îndreptau întotdeauna privirea către cer, căutîndu-i autoritatea, puterea, acel **ceva** ce ar putea să le dea inspiraţie, forţă şi curaj. Din năzuinţa omului către acel **ceva** ce i-ar putea alina durerile, l-ar putea proteja împotriva pericolelor, s-a născut dorinţa de a mărturisi cele mai tainice gînduri Dumnezeirii atotînţelegătoare şi atotiubitoare. Astfel s-a creat ritualul rugăciunii.

Însemnătatea iniţială a rugăciunii consta în a aduce jertfe. Pe măsură ce omenirea a evoluat şi raţiunea sa s-a dezvoltat, s-a schimbat şi închipuirea omenească despre Dumnezeu, iar noţiunea rugăciunii s-a transformat şi ea dintr-o simplă aducere de jertfe în forma unor îndelungi şi pioase rugăciuni, la care recurg şi astăzi unele popoare din Africa.

Omul a început să-şi exprime dorinţele sale lui Dumnezeu prin intermediul ceremoniilor religioase. El şi-a imaginat o luptă care sfîrşeşte prin victorie, tocmai pentru ca Dumnezeu să înţeleagă în acest fel ceea ce dorea el. Dacă bîntuia foametea, oamenii îşi imaginau culesul unei recolte îmbelşugate. Ei mergeau cu închipuirea atît de departe, încît se pregăteau pentru înfăptuirea dorinţelor, arătînd astfel că **aşteptau** răspuns la rugăciunile lor.

Importanţa rugăciunii nu este de a expune lui Dumnezeu exigenţele şi cererile noastre; şi totuşi ele constituie baza fiecărei rugăciuni. Fiind atotînţelept şi atotvăzător, Dumnezeu

ştie nu numai ce dorim, dar şi ceea ce ne este folositor. Fiind atotmilostiv, El îi va da fiecărui Suflet tocmai ceea ce-i trebuie pentru progresul şi binele său Spiritual. De aceea cererile noastre sînt inutile. Nouă ni se va da tot ce ne este necesar pentru dezvoltarea noastră spirituală.

Adevărata însemnătate sau mai bine zis adevăratul sens al rugăciunii este de a exprima dorinţa sinceră a Sufletului de a lumina în raza Conştiinţei Cosmice şi de a exprima o părticică a Bunătăţii, Adevărului şi a Frumosului Divin.

Rugăciunea înalţă conştiinţa omului din planul material în cel spiritual, dîndu-i speranţe. Fiecare suflet este o parte a marelui Suflet, o picătură în oceanul Spiritului, o scînteie a Focului Etern. Cu cît omul se spiritualizează mai mult, cu atît mai bine percepe toate acestea. O astfel de percepere dă naştere nu numai dorinţei de a fi bun, dar şi conştiinţei că el **este bun.**

În vremurile noastre, lumea a înţeles că în orice acţiune umană, sugestia are o mare importanţă.

Omul de afaceri poate da faliment din cauză că se teme să nu se ruineze, pentru că permite fricii să-l stăpînească într-atît, încît acest sentiment ajunge la o manifestare materială sub formă de faliment.

Prea multe lucruri bune nu se pot realiza în planul material, deoarece cei ce-l stăpînesc, nu şi recunosc forţa spirituală.

Adevăratul prieten îmbărbătează spiritul, dă încredere — cuvintele sale sugerează pace şi forţă. Un astfel de prieten este rugăciunea — întrucît, atunci cînd este puternică şi sinceră, deschide mintea pentru a putea întîmpina torentul Milei Divine şi uneşte conştiinţa omului cu aceea a Dumnezeirii.

Cum acţionează rugăciunea? Această întrebare stîrneşte multe discuţii ştiinţifice.

Unii spun că rugăciunea ajunge direct la Dumnezeu. Alţii cred că ea este percepută de îngerul-păzitor sau chiar de Mîntuitorul însuşi şi ei o retransmit lui Dumnezeu. Alţii consideră că rugă-

ciunea se concentrează în jurul omului în învelişul său Astral, întipărindu-se în conştiinţa sa pînă ce se poate manifesta în viaţa sa.

Yogul ar spune că există trei feluri de rugăciuni: 1) rugăciunea verbală, 2) rugăciunea mintală şi 3) rugăciunea spirituală.

Rugăciunea verbală aminteşte de ruga sălbaticului care, fluturînd semeţ suliţa, scoate un strigăt războinic, exprimînd repetat Dumnezeului neamului său dorinţa de a obţine victoria. O astfel de rugăciune constă exclusiv din exprimarea dorinţelor şi o atare rugăciune poate, fără îndoială, să se concentreze numai în jurul corpului Astral al celui ce se roagă.

Rugăciunea mentală ajunge pînă la conştiinţa omului cu ajutorul minţii. Orice rugăciune sinceră şi care exprimă o dorinţă puternică va aduce corpul Astral într-o stare de vibraţie ce se va transmite corpului fizic.

Subînţelegem prin cuvîntul rugăciune mintală nu numai rugăciunea tăcută, ci orice rugăciune emanînd din corpul Astral, trecînd prin minte şi exprimîndu-se pe plan material. Majoritatea rugăciunilor sînt de acest fel.

Rugăciunea spirituală este deschiderea minţii omului pentru a primi un torent de Milă Divină, ceea ce intensifică vibraţiile corpului Astral şi înalţă conştiinţa pînă la un foarte ridicat grad de spiritualitate. Într-o asemenea rugăciune nu există aşteptare, ea nu cuprinde, fără îndoială, cereri, fiind numai comunicarea omului cu Dumnezeu.

Mulţi teologi au încercat să-l înveţe pe om să se roage. În decursul veacurilor, în toate religiile s-a discutat mult despre folosul rugăciunii.

Pentru yog, rugăciunea nu înseamnă o înşiruire de cuvinte, ci dorinţa fierbinte ce-ţi umple întreaga fiinţă şi se manifestă în plan Astral, în formă de unde mentale, de o gigantică forţă.

E mai bine să-i aducem lui Dumnezeu o rugăciune sub formă de unde puternice, de simţuri şi dorinţe, decît sub forma unor

cuvinte care sînt numai un înveliş lipsit de sentimente. Discipolul trebuie să ţină minte că rugăciunea aduce foloase numai în cazul cînd este profund simţită, cînd izvorăşte dintr-un sentiment sincer şi dintr-o perseverentă dorinţă.

Rugăciunea destinată să aducă foloase altora este zadarnică dacă este exprimată prin cuvinte.

Simţămintele noastre sînt cartea de rugăciuni a Naturii, dorinţele — mătăniile sale (mătănii în înţeles de mărgele — n.t.).

Mintea omului evoluat reprezintă o roată a rugăciunii, în care se învîrtesc simţurile şi dorinţele.

Sînt oameni care nu-şi îndreaptă privirile spre cel Atotputernic niciodată, pînă ce nu-i învinge vreo durere sau pînă ce nu-i cuprinde vreo boală.

Tot astfel, cum hrana este necesară corpului fizic, iar ştiinţa — minţii, aşa şi rugăciunea este necesară vieţii spirituale a omului. Cel care nu ştie cum să se roage, nu înţelege ce înseamnă o comunicare cu Dumnezeu. Domeniul rugăciunii aparţine de fapt Bhakti-Yogei, acelei ramuri din filozofia Yoga, care îi indică discipolului cum să realizeze perfecţiunea cu ajutorul iubirii de Dumnezeu. Acţiunile rugăciunii sînt într-atît de puternice şi de vaste, încît pătrund în toate sferele vieţii şi ale gîndirii. Oamenii au o părere stranie despre rugăciune: fie că repetă rugăciunile în fiecare dimineaţă şi seara ca papagalii, fie se roagă numai atunci cînd sînt bolnavi sau cuprinşi de o nenorocire.

Yogul a înţeles necesitatea de a se ruga zilnic. Pentru el aceasta nu e numai o obişnuinţă, ci o necesitate reală, astfel încît simte nevoia să se roage zilnic, iar mintea i se deschide pentru a recepţiona influenţele spirituale superioare. Cu timpul, acea pace care apare ca o consecinţă a contemplaţiei şi a rugăciunii, nu-l mai părăseşte mult timp după terminarea ei, astfel că el aduce cu adevărat în lume forţă şi pace, absorbite din Conştiinţa Cosmică cu ajutorul rugăciunii.

Nu considerați rugăciunea ca fiind ceva ce-ar avea o destinație deosebită. Rugați-vă zilnic, dar rugați-vă numai atunci cînd veți simți că spiritualitatea voastră vrea să se manifeste.

Yogul se roagă în două feluri: își creează dispoziția necesară pentru perceperea conștiinței universale și își fixează în minte Mantrele, care pătrund prin corpul Astral, manifestîndu-se în viața de toate zilele.

Expunem cîteva asemenea Mantre pentru meditare:

1. — O, Tu, Spirit Nemărginit și Veșnic, Tu, Cel care nu ai nici început, nici sfîrșit. Tu, Impenetrabil pentru spadă, Tu Care nu arzi în foc, Neclintit de pămînt, Neuscat de aer, Neînecat de apă, dăruiește-mi realizarea unirii mele cu Tine.

2. — Spirit Fără Margini, Izvor al binelui întreg, al adevărului deplin, a tot ce e frumos, ajută-mi, prin Spiritele ce Te slujesc, să creez din gîndurile mele verigi pentru contopirea sufletelor într-o mare unitate a Fraternității Vieții.

3. — O, Tu, Universal, Care ești Bun, Drept și Frumos, pătrunde în viața mea, umple-mă de dorința de a fi bun, drept și frumos. Fă ca limba mea să exprime numai cuvinte drepte, ca mîinile mele să creeze numai bineie, ca gîndurile mele să fie întotdeauna frumoase, pentru ca să pot atrage oamenii cît mai aproape de Tine.

4. — Spirit Infinit, Tu, Centrul din care decurge totul, învață-mă prin îngerii Tăi, ca gîndurile mele să devină ale mele, care să unească omenirea într-o singură Fraternitate măreață, nedeosebind Credința, Rangul, Culoarea sau Sexul.

În viața yogului nu este loc pentru frică, îndoieli și grija, căci atunci cînd conștiința este acordată în sens pozitiv, atunci perceperea vibrațiilor negative devine imposibilă.

Întreaga viață constituie doar un plan; omul este o parte indivizibilă a acestuia, iar fiecărui suflet cuprins în plan îi este destinată o misiune proprie. Viața pămînteasca pe care noi o cunoaștem este numai o parte neînsemnată a acelui șir lung de conștiințe care este denumit de noi, pentru clarificare, viață.

Vibrațiile minții Astrale care formează învelișul invizibil al omului, pătrund mereu în mintea fizică a omului. Înaintînd în studiul Yogei, discipolul își însușește multe despre acest minunat plan, unde îl așteaptă încercări extraordinare și muncă multă și grea.

Yoga nu poate fi studiată numai cu mintea. Studiul Yogei înseamnă și practicarea acesteia, pentru care ucenicul trebuie să fie curat din punct de vedere fizic, puternic la minte, cu Sufletul tinzînd mereu la bunatate, adevăr și frumos.

Exercițiul al șaselea

Așezați-vă pe dușumea încrucișînd picioarele (asemenea croitorilor). Inspirați adînc, rețineți aerul cît se poate mai mult și apoi expirați-l încet. Repetați acest lucru și, în timpul reținerii respirației, încercați să acordați spiritualitatea cu conștiința Divină. Învățați pe de rost și repetați ades Mantrele expuse în acest capitol. Puneți în ele sens, pentru ca gîndurile exprimate prin ele să devină cu timpul o parte a vieții voastre de toate zilele.

Ascultați vocea „EU"-lui vostru Spiritual interior și supuneți-vă orbește acestuia.

CAPITOLUL VII

Gînduri pentru meditaţie

Fiecare zi aduce noi şi importante descoperiri. Unele din ele demonstrează veridicitatea învăţăturilor pe care ocultiştii le-au recunoscut demult, deşi lumea le-a luat în derîdere, nevrînd să le recunoască.

Unul dintre cei doi factori vitali este mediul ambiant, al doilea este fondul, adică ceea ce trăieşte în mediul ambiant. Ei se influenţează reciproc.

Fondul înfloreşte numai în cazul cînd influenţa sa este proporţională cu mediul ambiant; omiterea acesteia conduce la decădere şi pînă în cele din urmă la pieire.

Multe forme ale vieţii au dispărut de pe faţa pămîntului, pentru că n-au ştiut să se schimbe în timpul transformării mediului ambiant. Ele nu s-au putut adapta la noile condiţii în care s-au trezit dintr-odată.

În lumea vegetală se produce o necontenită luptă între fond şi mediul ambiant. Multe specii de peşti trăiesc pînă la o vîrstă considerabilă tocmai pentru că se adaptează mediului ambiant acvatic. Dacă apele vor seca însă, atunci şi peştele va pieri, deoarece nu se va putea adapta noului mediu ambiant.

Există totuşi specii de peşti care s-au putut adapta noului mediu ambiant şi Natura i-a înzestrat cu o construcţie pulmonară.

Cercetînd istoria veche a lumii, aflăm urme ale unei adaptabilităţi cu totul deosebite a peştilor la noul mediu ambiant, astfel încît animalul acvatic, peştele, a devenit mamifer. Un alt mediu ambiant şi anume — frigul intens — a silit lumea animală să se supună unor transformări curioase: sub influenţa mediului înconjurător, reptila a început să crească şi şi-a schimbat solzii în blană, sau vorbind de păsări, în pene. Enormele mamifere ale epocii preistorice, care au dispărut de pe faţa pămîntului, nu s-au putut adapta la schimbarea mediului ambiant survenit în momentul apariţiei omului.

Acest lucru nu s-a întîmplat pentru că omul a devenit mai puternic decît ele din punct de vedere fizic, ci pentru că el şi-a putut înălţa conştiinţa la o vibraţie superioară, începînd să acţioneze astfel pe plan mental. Aceasta a fost victoria „mentalului asupra materiei".

Fiecare om este silit să se adapteze la schimbările mediului ambiant. Am văzut pretutindeni asemenea schimbări. Calul este înlocuit de automobil, pana de gîscă cu maşina de scris şi chiar omul însuşi se supune încet şi sigur schimbării. Ca şi toate celelalte vietăţi, el trebuie să reacţioneze la influenţele mentale, căci altfel va fi nimicit.

Cercetările ştiinţifice contemporane au dovedit că există multe forţe care nu pot fi distinse de vederea fizică, cu toate acestea însă, ele alcătuiesc partea importantă a mediului nostru ambiant invizibil.

Omul obişnuit este robul mediului său ambiant; el se străduieşte să-l schimbe necontenit, în folosul său, rămînînd însă întotdeauna dezamăgit.

Yogul își guvernează singur mediul său ambiant; se folosește de el pentru scopurile sale, prin simplul fapt că se adaptează lui. Astfel, yogul are toate avantajele și nici un neajuns de la mediul ambiant.

Mediul nostru ambiant invizibil este incomparabil mai mare decît lumea materială. Yogul încearcă să-și însușească poveștile înscrise în Cartea Vieții, prin studierea atentă a Naturii, deoarece știe că Natura este manifestarea lui Dumnezeu, — a acelui Dumnezeu pe Care îl caută toți oamenii din lumea întreagă.

Mediul ambiant vizibil cuprinde doar cîteva octave din multitudinea de vibrații și numai existența primelor trei dimensiuni, iar mediul ambiant invizibil cuprinde infinit mai multe octave din multitudinea de vibrații și existențe încă mai multe decît în cele trei dimensiuni.

Yogul este atît de bine familiarizat cu existența lumii invizibile ce pătrunde lumea fizică și acționează în cadrul acesteia, încît nu numai că poate crea și gîndi potrivit Legilor ei, dar îi și acordă cea mai mare însemnătate în viața sa.

Yogul înțelege că forța gîndirii este doar una din multitudinea vibrațiilor lumii invizibile.

La începutul existenței sale, cactusul avea frunze ca orice altă plantă. Din cauza schimbării mediului ambiant, cînd s-a simțit insuficiența apei, cactusul a crescut fără frunze și a dat tulpinii sale o altă formă pentru a putea cuprinde și păstra în ea apa. Astfel a continuat cactusul să trăiască și să crească, în timp ce alte plante n-au putut suporta și nici supraviețui schimbării mediului ambiant.

În cele din urmă, cactusul, pentru a se apăra de mamifere, a lăsat să-i crească ghimpi.

Tot astfel și omul trebuie să se ridice deasupra mediului ambiant pentru a crește și a înflori. Omul nu poate stăpîni mediul ambiant; el poate însă să se adapteze în așa fel, încît să se folosească de mediu în folosul său.

Tot ce există are un început în lumea invizibilă a forțelor Spirituale. Substanța Astrală pătrunde necontenit prin materia fizică iar discipolul, dornic să se înalțe deasupra mediului său ambiant, trebuie să lucreze în această direcție.

Nu este suficient să te folosești cu abilitate de știință, de ocazii favorabile; trebuie să posezi și Voință, Energie și Hotărire și mai presus de toate să ai Forța Interioară, acel „ceva" sfînt, ce compune o parte a Conștiinței Universale.

Ocultiștii cu o înaltă evoluție spirituală, care și-au dezvoltat aptitudinea de a cerceta lumea Astrală, ne afirmă că tot ce există în plan fizic, există într-o copie exactă în lumea Astrală, iar tot ce trăiește în lumea fizică, trăiește după moarte un timp oarecare în plan Astral.

Pentru a-și manifesta cunoștințele practice ale ocultismului, adeptul trebuie să fie mai întîi liber de prejudecăți și de idei preconcepute, precum și să fie plin de dorința de a realiza unitatea cu viața.

Spațiul este ocupat de un mare număr de entități, gata întotdeauna să manifeste o oarecare influență asupra omului, pentru ca în felul acesta, să încerce viața pămîntească.

Nenumărate gînduri îl înconjoară pe om, asemeni unei coloane de lumină, încercînd să străpungă armura Voinței sale și să pătrundă în conștiință pentru a se exprima în acțiuni.

Multe influențe planetare acționează și influențează Corpul Astral, dîndu-i o astfel de formă, care produce schimbări astrologice în viața sa.

Fiecare este supus unei anumite influențe. Chiar și cel ce a atins iluminarea recepționează diferite influențe — psihice și materiale — care-i pot produce schimbări însemnate în viață, bineînțeles, numai în caz că li-se supune.

Influența căreia îi sîntem supuși în viața de fiecare zi, este într-atît de puternică, încît s-ar părea imposibil să o biruim dacă nu ar exista nenumărate exemple care dovedesc triumful voinței asupra mediului ambiant.

Despre Legea Karmei şi despre Pactul Reîncarnării s-a scris foarte mult. Conştiinţa Universală este începutul a tot ce există. Ea se manifestă pe rînd în mersul evoluţiei sale, cînd în împărăţia vegetală, cînd în cea animală. Apoi se separă şi se manifestă în împărăţia omenească.

La început, această conştiinţă nu se ridica cu mult deasupra nivelului animal. Apoi, după viaţa pămîntească, în timpul căreia a cunoscut multe din propria-i experienţă, ea trece prin poarta Morţii în lumea Astrală. Acolo cunoaşte cîte ceva despre limitele corpului fizic şi îşi prelucrează cea mai mare parte a Karmei sale rele (Karma este fructul faptelor, bune şi rele făcute pe pămînt), în aşteptarea reîncarnării în corpul fizic.

Dacă sufletul individualizat şi-a folosit bine viaţa sa pămîntească, atunci la următoarea reîncarnare pămîntească i se prezintă mai multe ocazii favorabile pentru a proceda aşa cum ar fi trebuit să procedeze, înainte de a distinge din experienţă binele de rău.

După încheierea acestei vieţi pămînteşti, sufletul va trece prin poarta Morţii din nou în Viaţa Astrală şi va încerca acolo multe trăiri, ce-i vor aduce la manifestarea lucrurilor bune dezvoltate în corpul fizic.

La fiecare încarnare pămîntească, sufletul aduce cu sine germenul ce cuprinde chintesenţa experienţelor dobîndite în trecut. Toate chinurile pămînteşti ale sufletului se cristalizează în ceva psihic, care alcătuieşte o parte a conştiinţei. Acest ceva este „Forţa interioară" a tuturor fiinţelor vii.

Omul îşi creează mediul ambiant cu ajutorul gîndurilor şi este răspunzător în faţa naturii sale superioare de limitele ce şi le impune prin acest mediu ambiant.

Gîndul este asemeni seminţei semănate în Grădina Sufletului. Din ea se profilează acţiunea şi, întărită prin repetări, creşte în forma unui copac al Obişnuinţei (bună sau rea) de care omul este ţintuit prin dorinţele sale.

Învăţătorii religioşi ai tuturor veacurilor acordau o mare atenţie curăţeniei gîndurilor, considerînd-o drept o pregătire necesară pentru curăţenia acţiunilor. Psihologia Orientală

demonstrează clar, că în aşa-numitul corp Astral al omului se găsesc seminţele succesului şi ale insuccesului şi că dezvoltarea şi introducerea unuia sau a celuilalt în planul fizic depinde de gradul dezvoltării spirituale.

Gîndurile drepte emană din tendinţa înnăscută de a exprima adevărul în aşa fel, încît fiecare cuvînt să corespundă dorinţei sincere şi nu cum se obişnuieşte în Occident, unde cele mai puternice dorinţe sînt cu grijă îmbrăcate în cuvinte convenţionale care exprimă incorect sinceritatea dorinţei.

Primul pas pe Calea spre Înţelepciune este abilitatea cu care stăpînim corpul fizic. Numai stăpînindu-ne trupul şi înălţîndu-ne mai presus de el ne putem da seama de formidabila forţă pe care noi o stăpînim ca suflet.

Ştiinţa a descoperit multe lucruri minunate, însă ştiinţa nu poate împiedica mersul legilor naturii. Ştiinţa nu poate crea acel ceva, căruia noi îi spunem **conştiinţă.**

Biologii susţin că baza fizică a vieţii este protoplasma şi că, la moarte, ea formează carbon, oxigen, azot, fosfor şi sulf. Ştiinţa n-a reuşit însă să facă analiza protoplasmei, deoarece ea este o „fiinţă vie" iar Viaţa este manifestarea lui Dumnezeu. Se povesteşte că un oarecare învăţat a descoperit modul de a prepara grîul artificial. El a convocat agricultorii din tot districtul şi le-a comunicat descoperirea sa. Agricultorii i-au propus să pună grîul său artificial alături de cel natural şi să macine făină din el. Învăţatul le-a satisfăcut dorinţa cu mare succes. În cele din urmă, unul dintre agricultori i-a propus învăţatului să semene grîul său artificial, pentru ca sămînţa să poată forma şi prinde rădăcini. Acest lucru nu l-a mai putut face însă învăţatul, întrucît grîul său artificial nu posedă embrion.

Omul poate crea învelişul exterior, dar nu poate însă crea „conştiinţa", deoarece conştiinţa este Viaţă, iar Viaţa este Dumnezeu.

Raţiunea nu trebuie să admită prejudecăţi şi idei preconcepute; gîndul trebuie să fie legat de noţiunea de bine, adevăr şi frumos.

Sufletul nu are sex, intrucit sexul inseamnă doar vibraţia conştiinţei Cosmice. Tot astfel cum totul are o vibraţie proprie, înaltă, joasă sau mijlocie, la fel totul posedă şi o manifestare a sexului.

Adevărul niciodată nu se schimbă, Frumosul există întotdeauna, iar Binele este scopul a tot ce are viaţă.

Răul este un mod incorect de a exprima binele.

Omul care caută Înţelepciunea va întîlni întotdeauna un dement, iar nechibzuitul, care caută nebunia, găseşte adeseori Înţelepciunea.

Nu vă avintaţi către Cer, nu renunţaţi la pămînt, prinzîndu-vă cu ambele mîini de Lumea Spirituală, ci staţi cu picioarele ferm pe pămînt, întindeţi-vă şi stăpîniţi Cerul, făcînd o verigă între Cer şi pămînt.

Dacă oamenii nechibzuiţi care vă înconjoară îşi bat joc de Dumnezeu, păstraţi-vă cu atît mai puternic propriile voastre păreri asupra Religiei şi noţiunea despre Dumnezeu.

Dacă alţii se îndoiesc însă de voi, aveţi credinţă în voi, întrucît voi alcătuiţi o parte a Spiritului Universal.

Exerciţiul al şaptelea

În acest capitol se întîlnesc maxime neobişnuite, fiecare exprimînd Adevărul Ocult. Ele sînt expuse pentru ca ucenicul să se obişnuiască să **cugete.**

Citiţi cu atenţie tot capitolul şi alegeţi-vă un gînd. Concentraţi-vă asupra lui, pînă ce veţi înţelege importanţa şi semnificaţia sa ascunsă, Ocultă.

Discipolul care nu-şi poate dirija gîndurile şi nu poate să perceapă adevărul ascuns al ideii prin concentrare, înseamnă că nu a învăţat încă să reflecteze.

Ţineţi minte că gîndurile sînt entităţi reale care posedă substanţă materială.

Pacea Spiritului Universal să fie cu voi.

CUPRINS

Prefaţă 5
Kriya-Yoga 15
Yama 23
Niyama 31
Pocăirea 39
Ritualul tainic de fiecare zi 45
Rugăciunea 51
Gînduri pentru meditaţie 60

30 oc
4/611

Studiind Kriya-Yoga, acordați o deosebită atenție purificării fizice, mentale și psihice. Nu neglijați nimic din ceea ce ar putea sluji ca verigă în lanțul cu care v-ați putea trezi înlănțuiți de dorințele pământești. Nu faceți nimic numai pentru că și alții fac acest lucru. Alegeți numai lucrurile care v-ar servi dezvoltării voastre spirituale și îndepliniți-le orice s-ar întîmpla.

Nu vă abateți de la obligațiile pe care le aveți față de voi înșivă, numai pentru că ele sînt greu de realizat. Faceți ceea ce considerați că este corect, ținînd cont dacă vă este plăcut sau nu acest lucru.

ISBN 973-9095-06-2

LEI120

COLECTIA LOTUS

SWAMI RAMAIANDA

Kriya-Yoga

YAMA*NIYAMA